GS GAY SPOT 点

纸质版 No.13 2011年4月




hb-hk.com











福瑞德男子美容SPA健康会馆

在这里，你感受到的不仅是DAY SPA，更能体验SPA天然淳美、渗透心灵的呵护。福瑞德每一位理疗师都经过严格的手法培训和考核。在这里，我们不依赖先进的设备，只相信会说话的手。

中关村店：中关村西区海淀中街中关村公馆D座1803室
电话：010-82484202 82484203 QQ：1278324545
MSN：freedomspa@live.cn 网址：www.freedomspa.cn

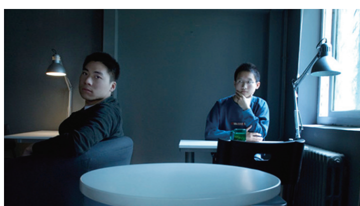
DAVIDOFF
ADVENTURE
On the road to adventure
大卫杜夫亚马逊探险男士香水



DAVIDOFF
ADVENTURE
FEATURING
EWAN McGREGOR

www.zinodavidoff.com/adventure

CONTENTS 目录



同居吧，
在这春天里



纸质版 第13期 No.13
2011年4月 Apr 2011

社　　长：赵　珂
行政总监：范坡坡
主　　编：毛　雷
人物主编：海蜻蜓
专题主编：毛　雷
专栏主编：赵　珂
文艺主编：小　生
生活主编：尖　尖
编　　辑：王玮　小溪　杨紫光
校　　对：LH
美术总监：小　冬
封面摄影：Alexis Mestre
封底设计：三　川
营销总监：柳　俊
外联总监：小　生
公关总监：Chris Barbour
宣传推广：棒棒 聪聪 晴子
特别致谢：阿毛、阿强、David、耿乐、关铭、胡雪松、江晖、Lauria、列国同仁、林金福、林小藏、凌绝顶、鲁泰、木西、Neverland、暖暖、泡小泡、Samon、沈小岛、盛盛、孙皓、文泉、王朝、想起、小蝶、小刚、小燕、小易、鄢醒、沿海岸线征友、杨紫光、杨漾、于是、岳海、曾子、赵赵、郑远涛

网站：http://gay-spot.org(即将上线)
博客：http://blog.sina.com.cn/gayspot
(人气博客)
邮箱：gayspot@163.com
(接受投稿、志愿者报名)
QQ群：36051023（火爆超级群）
微博用户名：GaySpot点杂志
(赶快关注我们吧！)
豆瓣用户名：《点 Gayspot》
(赶快加入我们吧！)
通讯地址：北京市亚运村邮局63号信箱
(100101)
联系我们：
* 杂志索取、志愿者报名：
15711353983（小冬）
* 加入“点杂志全国免费阅览处”：
15810317459（小生）
* 业务合作：
15711353983（小冬）
13801117870 （柳俊 QQ：963815993）

公益读物 免费阅读 欢迎捐助

好好活

全国人大常委会委员长在人大报告中指出，法律的制定要有利于加强党的领导；外交部发言人在记者会上又说，不要拿法律当挡箭牌。两者是新时期下中国法律工作的思维辩证统一。如果认真学习了相关文件精神，你就不难理解为什么药家鑫的案情如此清晰，却在法官、官方媒体和专家学者的演绎下越发模糊；也不难明白为什么在上海一家酒吧的开张之夜，警察会带走数十人做例行调查。

“没有规矩，不成方圆”，尽管谁也说不清楚到底是哪些“规矩”，但还是能清晰感受到它们的约束力。不让上街，我可以潜水；不让泡吧，我可以宅；不让Google，我可以盘古；不让结婚，我可以同居……如果哪一天不让同居，那你说我可以干什么吧。

同居，未经结婚登记而共同生活，这是中国很多同性伴侣的生存状态。《同居吧，在这春天里》，就会与大家分享一对男同伴侣和女同伴侣的生活故事，分享彼此的同居之道。两个人在一起的生活，应该怎样有效地沟通和包容？《他和他的永远》里，Tom Ford跟年长13岁的男友已经走过24年，这听起来可一点也不时尚，不是吗？《女同志电影的春天》在讲拉拉、讲电影，也是在讲同性恋情侣的同居生活。

比起那些轮番上演的大戏，小人物的生活也可以很精彩。社会工作者小刚展示了自己在过去十年间走过的同运历程，平凡人更应该发出自己的声音。列国同仁说“小人物有大力量”，他在恰当的时候传达了一个清晰的信息。又是一年一度的骄傲月，这是一个鲜花怒放的季节，尽管身旁对花粉过敏的人越来越多，他们讲的故事依然很精彩。

大多数时候，生活都是琐碎而平常。我们当然也不总是板起面孔，本期《点》的后半部，您将读到一些相当活泼的生活窍门。“生无可居，死无可埋”的伟大时代正迎面走来，既然这样了，为何不抓住活着的每一天，和那个你爱的人开开心心地同居、生活。

絮絮叨叨半天也没啥新鲜话题，在每期开始撒点野也算是一个编辑小小的特权。还是请您继续往下看吧，谢谢。



2011年4月1日



http://www.elizabethtayloraidsfoundation.org

好莱坞艳后的公益人生

好莱坞历史最具传奇色彩的明星走了，空前绝后。才华、美貌、财富和成功，伊丽莎白·泰勒的人生远比任何一部好莱坞电影更加梦幻。CCTV—6在纪念她的节目中，特意提到她与影星Montgomery Clift和Rock Hudson的“暧昧情事”（当然要略去这两位是同性恋的事实）。1985年，在Rock Hudson公开自己感染HIV后不久，伊丽莎白·泰勒联合他人发起美国艾滋病研究基金会，后来又成立伊丽莎白·泰勒艾滋病基金会。伊丽莎白·泰勒在晚年积极投身艾滋病防治的公益事业，共筹得超过2.7亿美金的善款。伊丽莎白·泰勒曾说：“Without homosexuals, there would be no Hollywood, no theatre, no Arts.”，干练洒脱地表达对同性恋社区的支持。玉婆，走好！

http://bbs.55bbs.com/thread-5093175-1-1.html

现代同性恋伴侣的精品生活



网友“goolov”在论坛的房屋版展示他装修入住半年后的家居照片，介绍两个男人所建几十平米公寓的日常生活。楼主贴出厨房、客厅、卧室、卫生间和阳台的每一个细节，从一整墙的书架、中西式餐具、男男大浴缸、阳台上的沙发到遍布房间的每一盆植物……楼主事无巨细地介绍自己和男友的衣食住行，还有日常的生活交往。回帖很快突破100页，大都是异性恋网友在围观，同性伴侣的生活原来也是如此真实、平淡和琐碎。众多跟帖者与楼主就装修细节展开真诚讨论，无形中消弭对性取向的猎奇，转而关注更加真实美好的生活。



http://dahuitang.people.com.cn/desicion_list.php?actionType=desc&desicionid=8354

同性婚姻合法化的网络民意

人民网两会专题的网民议事厅上，《同志婚姻合法化》的决议能够得审核通过，已经让人颇感欣慰。决议讲述同性婚姻的爱与善，认为同性恋争取平等权利应让“反歧视”先行，建立涉及性倾向的反歧视法，然后是同性婚姻立法。反歧视法和同性婚姻法互相联系互为一体。同性婚姻的事实，无论是否承认，已经是当今社会的客观存在；一个日渐强盛的国家理应接受这样的现象，也应该制定相应的法律去规范它。遗憾的是，尽管该决议以超过第二名十几倍的支持度遥遥领先，我们还是没有在两会上看到相关进展。

小人物有大力量

文／列国同仁（lieguotongren@sina.com
http://blog.sina.com.cn/lieguotongren ）

曾不止一个老外朋友这样对我说过：和中国人不能谈生意，也不能和中国人谈政治。关于前者，与近年来中国毁誉参半的商业信誉和产品质量有关；至于后者，则与华人对参政议政漠不关心的政治生态有关。

这话听起来确实有点偏颇，甚至有些刺耳。仔细想来，却倒也并不失实。中国人骨子里逆来顺受，相比于坐而论道大谈特谈政治体制，中国人更关心身边的那点儿家长里短；中国人对复杂的人际关系十分倦怠但又异常依赖，小团体内的人际关系呈现高度粘性，却难以实现规模效应，直接导致了华人群体在整体上的貌合神离，以至于无法真正团结起来发出自己的最强音。这种奇怪的政治生态在中国同志群体身上则尤为明显。

很多同志对同志公益事业不感冒，并非是因为他们认为同志公益事业不重要，而往往是存在着“我能力有限”或“少了我一个也无妨”的心态。

这些人殊不知，在历史上，很多被同志群体乃至被整个社会誉为平权英雄的人物，还有那些最终推动了社会变革和变法的人物，都曾跟我们一样默默无闻，是普普通通的小人物。

小人物青史留名

5月17日是一年一度的“国际不再恐同日”（IDAHO），这一创立自2005年的纪念日俨然已成为世界性的节日。不为很多人所知的是，创立“国际不再恐同日”的幕后英雄是一位年仅34岁、来自法属马提尼克岛的黑人小伙Louis–Georges Tin。

法属马提尼克岛是加勒比海的一个小岛，经济落后，民风凋敝，岛上甚至连一家同志酒吧都没有。Louis–Georges Tin1977年出生在一个普通的中等收入家庭，父母是中学老师，且是不折不扣的天主教徒。当他10岁时就发现自己对同性的倾慕，但接下来的10年里，他不得不把这一秘密埋藏心底，直到19岁在巴黎上大学时才正式出柜。令他倍感幸运的是，他的父母和朋友都最终接纳了他。但令一心想在学术方面有所建树的Louis–Georges没有想到的是，在接下来的数年里，因为自己的性倾向，他在大学内正常的执教工作和学术研究被百般刁难，他甚至曾一度打算放弃学术研究。面对着来自社会的歧视，Louis–Georges以非常激进的状态投身到公益活动中去。2003年前后，Louis–Georges萌发了创设一个节日以纪念1990年联合国卫生组织将同性恋从精神病目录中删除的想法，2004年他正式起草了一份请愿书，并得到了全球2万4千人和大批著名的同志组织的签名支持，从2005年5月17日开始，一年一度的“国际不再恐同日”活动在世界各地如雨后春笋般出现，每年的这一天，无数世界各地的同志会以游行、集会等各种形式走上街头，呼吁消除针对同性恋群体的歧视、仇恨和暴力行为。

类似的例子不胜枚举。著名的美国同志组织“美国同性恋亲友会（PFLAG）”的创办者Jeanne Manford是一位干了30年小学老师的纽约普通妇女，作为同志母亲，当她看到自己的儿子被暴徒袭击而警察站在一旁置若罔闻时，她向报社控诉的一封信让她一夜成名；1984年美国人权奖获得者John J. McNeill年轻时是在二战中被德军扣押的战俘，在近40岁时才有了牧师的正当职业，因为他长期坚持从宗教层面研究并肯定同性恋的正当性和合



“2011国际不再恐同日”宣传海报

法性，他最终被教会驱逐；美国最大同志组织“美国人权战线”的创始者Steve Endean出生于美国中西部，在成为美国政坛首位同性恋说客之前，他一度穷困潦倒，不得不在同志酒吧当前台帮人看管衣帽度日……这样的例子还有很多很多，这些故事说明就算名留青史的同志领袖们，也往往都曾是不受人关注的小人物，但他们身上共通的一点是他们对爱、自由和平等信念的强烈的向往和追逐，他们关注的不仅仅是自身权益的伸张，更多是整个同志群体的福祉。就像Steve Endean曾说的那样：同志群体内的所有兄弟姐妹都是我的家人和朋友，而不仅仅是我身边认识的那些人。

中国同志应勇于现身

近些年来每逢“国际不再恐同日”和同志骄傲月，中国本土的同志组织都会举办一些纪念活动，但鉴于大陆独特的政治生态环境，从一个旁观者的角度看，这些纪念活动往往都呈现出形式单一、参与人数少、影响力小的特点，这些特点折射出了中国同志组织举步维艰的现实困境。中国同志组织在自身合法性问题上举步维艰，诸多组织为争夺资金和用户争得头破血流；同时，人口基数相当可观的同志群体躲在暗处，要么对这些公益活动置若罔闻，要么长期持有观望态度。如何发动更多的人投身到同志公益活动中来，如何培养更多具备领导力、执行力和营销力的同志领袖，势必将成为接下来几年乃至十余年中国同志组织直面的最迫切的命题之一。

正如我过去多次讲过的，我个人认为同性婚姻或民事结合对于中国还太超前，同志组织应将有限的资源放在增加同志群体的可见度、宣传科普和反歧视上，鼓励和引导更多的同志出柜，通过提高同志人群的可见度让更多大众明白原来同志就在我们身边，让他们知道同性恋不是心理变态或扭曲，而是跟他们一样活生生的会哭会笑的普通人。过去几年里，有一些同志活动令人印象深刻，如2009年两对同性恋情人在前门拍婚礼照，如去年“同志你好”微笑征集活动等。这些活动目的性明确，操作性强，不跃进也不胆怯，应成为接下来同志组织在“国际不再恐同日”和同志骄傲月期间布局和行动的范本。

正如笔者之前提到的，小人物身上或许也蕴藏着巨大的潜能，普通人的力量汇聚起来足以撼动山石，同志事业的确需要每一个人的参与，无论是一元钱的赞助还是一篇讨伐伪科学的檄文，哪怕是一次转帖或投票，都是必要且急切地被需要的。

文末，我不妨引用电影《外出就餐3》中主角Casey的那段独白与大家共勉：我以前觉得，中心（公益同志组织）跟我没关系，我曾以为这里是些老年人寻找嘿咻的场所，不过一个朋友强迫我来这里做志愿者，当和这些中心里的同志面对面时，我发现我错了，他们掏空钱包、竭尽全力，只是为了确保我这样的人不再经历他曾面对过的重重磨难，努力帮助成千上万像我一样的年轻人，而他只是这儿很多人中的一员……

“国际不再恐同日”和同志骄傲月即将来临，几个小点子与读者分享：

1、将6月16日（取谐音“露一露”）定为中国同志出柜日，在这一天，同志网站集体发声，鼓励中国同志勇敢出柜，展露出真实自我，用相机记录面孔，用文字诉说心愿。

2、5月17日“国际不再恐同日”当天，同志网站集体行动，征集100个同志人群遭遇歧视的故事和案例，邀请律师和专业人士作答，编辑成册后供网友在线阅读，让普通人群知道在遭遇歧视时该做些什么，不该做什么。

3、5月17日“国际不再恐同日”当天，以“容纳多元 消除歧视”为口号制作一套或多套博客模板和主题Logo，呼吁同志博客下载使用，通过微博进行传播。

4、5月17日，召集同志组织和网站，成立工作小组，搜集2011年全国两会人大代表和政协委员姓名和工作单位，制作宣传手册，征集名人、网友和社会组织签名，2012年全国两会前邮寄给代表委员，呼吁代表委员关注性倾向少数人群权益，将反歧视提案议案带上两会。

5、同志骄傲月期间，召集有影响力的同志组织和同志网站召开研讨会，邀请专家学者和对同志友好的媒体人士出席，确定每年六月的某一天，同志组织和网站在这一天组织活动，集体发声，制作专家和对同志友好的媒体人士名录，维持长期良好互动关系。



要不要当男小三？

文／曾子

《牵手》中的夏晓雪对钟阳说：我不是斗不过你的妻子，我是斗不过你们在一起相处的时间。

所以，如果很不幸，你爱上了一个有夫之夫，你会怎么办？

最近，一股男小三风潮正在席卷而来。你认识的他和爱人在一起N年了，固若金汤的BF关系，可是你依旧爱上了他。你会觉得，如果得不到他的全部，至少得到二分之一，或者十分之一也行。这是一个多边恋时代，你信奉的格言是：爱，只爱我和他的部分，和他人无关。

有男Z，就觉得得不到另一个男人，那么心甘情愿当个男小三也行。他爱上了一个健美男，可是对方和BF十年的感情浓得血肉相连一样化不开。Z面临着一个哈姆雷特式的问题：要想和健美男相处，就得忍受他必须和BF继续在一起，就只能当男小三。

怎么办？

他觉得试着向既定的情爱规则挑战吧：为什么，爱情就必须一对一？为什么爱情不能和别人分享？当你爱一个人时，只要能够和他在一起，还要计较什么名份吗？

我开始发现，仿佛一夜之间，多边恋时代正在向我们走来。这是男小三们带来的情爱冲击。可以三个人，甚至四个人，五个人，六个人……和平共处。每个人都是情爱大网中的一根线，既相互单线联系，又彼此各自纠缠。

我有一个朋友，仿佛现代韦小宝一样，不但有小三，还有小四，小五……。他来者不拒，和所有人玩暧昧，小三们也配合着暧昧，不妒忌。他很忙，周末要陪十年多的BF，周一到周五要陪小三，每天忙得焦头烂额，但也乐此不疲。

《大红灯笼高高挂》中的姨太太们打成一团，

现代的男小三们嗤之以鼻：非要争取名份，是不是一个人没有安全感的体现？

看似是一种进步，各取所需的关系。当异性恋为情伤打得一片鸡飞狗跳时，同性恋如福柯所说，正在开创一种新型的人际关系：不吃醋，和平共处……

可是，是不是所有人的内心，最终还是渴望成为自己所爱的人心里的唯一？

我想那一定是的。

不同的是，不能够成为唯一，那么很多人会选择退出。宁缺勿滥。

但男小三们却可以退尔求其次。

结局却往往都很不妙：

一种是渴求上位，天天恨不得眼里飞出小李飞刀，让那个所爱男人的BF从地球消失。或者2012快快来临，一片山崩地裂后，天地间只剩下自己和那个男人。就象《倾城之恋》中，最终上天成全了你和他。

可是，时间越久，男人和他的BF越分不开；男小三幻想的2012也总一片风和日丽，自己却慢慢青春不再。

一种是现实主义者。既然得不到他的全部，那么得到一点点。人不是容易审美疲劳吗？得到一点点，然后也许慢慢厌倦，等不到上位的时刻到来，自己主动心如静水地退出。

一种是以为自己可以相安无事，但感情越深，发现边界越混沌。以前只陪白天，慢慢地过渡到还要陪晚上。而且，他的BF的幽灵仿佛无处不在，笼罩着你们每一寸的男欢男爱时光，时刻提醒着你的小三身份。

这时候，你还能相安无事吗？

所以，当有些怨男们，来向我抱怨爱上一个不该爱的人时，或者自信可以平安无事的当小三时，我常常觉得，看似你可以选择一种现实主义的男小三道路，但是却荆棘丛生，并且烦恼无数。

再次温习《牵手》中的夏晓雪的话吧：我不是斗不过你和她的感情，我是斗不过无敌的时间。

不要以为同性伴侣没有结婚证就那么容易分开，时间凝聚起来的感情胜过浪漫无数。如果一个男小三，带着大无畏之心想挑战这一切，那么结局往往很不妙。要想爱一个男人，还是等他从上一场感情中退出来，大家站在彼此完全投入的平等位置，再开始男欢男爱吧。

2011年“***Hb show***”正式启动

由香港新锐品牌Hb独家冠名的2011年“Hb show 时尚型男真我选秀”已于4月1日启动。活动主旨以“Show出时尚的你！”为口号，采用网友报名，网友及评审团票选方式进行。参赛的选手来自全国各地，选手们将经过月度初选以及季度复选，在两季复选中胜出的8名选手将参加北京的年度秀，由活动评选团队选出冠、亚、季军。

Hb为香港上得有限公司旗下的男性品牌，以简约、运动为品牌设计理念，品牌启用新晋的年轻设计师，在产品开发过程中不断突破传统，创造新的穿着体验；每件作品，从概念到面世，Hb都专注创新，力求突破，努力为消费者创造更人性化的体验！





同志工作中的“事件营销”

文／阿强（新视角同性恋报道观察网络 发起人）

近年来，随着社会进步及互联网的蓬勃发展，大众对同性恋人群的态度越来越宽容，同性恋社区亦发展迅速。伴随着互联网成长起来的新一代同性恋活动家们，不再满足于仅为社区提供单一的防艾需求。他们认为，原有的过分依赖“防艾说了算”，只能（或许能）解决健康问题，但多集中于同志社区内部动员，而同性恋群体的平等权、尊严等诉求，需要向全社会倡导，仅靠社区内部动员并不能解决问题。同性恋群体想要取得平等权力，需要去说服占社会绝大多数的异性恋者，而容易引起大众共情、共鸣的倡导方式，能更好的沟通大众，起到事半功倍之效。新颖的沟通方式，如行为艺术或“事件营销”被越来越多的NGO工作者采用。

前门大街婚纱照事件

近几年，在各地LGBT组织策划的活动中，影响最大、传播最广、引用率最高的当属北京前门大街同志伴侣拍婚纱照事件。

2009年情人节，由爱白、同语、《点》杂志等几家同志组织共同发起的两对同性伴侣在北京前门大街拍婚纱照活动，仅用1000多元钱，却引来极大的社会关注。用“前门大街、同性恋婚纱照”作关键词，在谷歌上至今仍能找到超过5400余条报道，多家国内外传统媒体报道这一事件，新浪、网易、SOHU等三大网络门户更在显要位置关注这条新闻。

这次事件能够取得成功，相信策划者在一开始就考虑到了时间、地点、事件的表现形势等几大核心要素。在前门大街这种被视为“敏感”的地方，周边游客众多，足够多人来围观；城市中心地带媒体容易到达；拍婚纱这样的举动柔和不会构成“敏感”事件，管理者难以找到驱赶的理由，便于活动顺利完成；而选在越来越受年青人重视的情人节这一天，则让受众意识到同性情侣就在身边。另外，打扮靓丽的一对女同性恋者和一对俊美的男同志本身就构成风景，值得围观，拍摄精美的大幅图片又易于被媒体选用，达到传播的最大化。最终，通过拍摄婚纱照这一形式，借助大众媒体和网络的传播，达到向大众沟通的目的，让受众在潜移默化中关注同性恋信息，并意识到当前同性恋者的结婚权缺失问题。

好奇心＋人情味

类似前门大街同性伴侣拍婚纱照这样的举动通

常被称为“行为艺术”，又类似于企业常说的“事件营销”，就是通过策划、组织和利用具有新闻价值、社会影响以及名人效应的人物或事件，吸引媒体、社会大众关注。通常来说，企业利用“事件营销”最终目的是为了促成产品销售，而NGO组织利用好事件营销，能够把信息最大、最优地传播出去，使新闻效益最大化，实现反歧视等诉求。

“事件营销”必须具有清晰的目标和流畅的配合，我们仍以前门大街婚妙照事件为例：这次活动，有专人负责媒体联络，有专人负责现场协调，配合默契，同时传达的目标也很明确，在情人节这天，媒体喜欢不一样的“情人节”新闻，同性情侣之前低调不被人关注，而突然出现在大街上公开拍婚纱照，新闻点足够劲爆，满足了受众的好奇心，又充满人情味，最终大获成功。

在这之后出现的几次策划，除“同志你好”活动显得温情脉脉，利用网络载体，吸引较多公众人物支持，并取得较好的效果外，其它的几次活动都未能取得更大的突破，归根结底还是策划的题材不够新颖，难以吸引到媒体关注，比如今年情人节，北京和广州都有同性恋情侣参加接吻大赛，两个男人在街头接吻，固然很震撼，但力度太猛，或许适合“腐女们”观看，一般受众接受起来略有“难度”，图片也很难被传统媒体选用，影响力平平在预料之中。

他山之石

在NGO圈子中，将行为艺术用到极致的当属乙肝维权人士雷闯，这几年乙肝维权取得较大进展，与雷闯的“雷人雷语”不无关系。这位上海交大的在读研究生，几年前在浙大读本科时就“雷事”不断。

去年底，为抗议广州黄埔区一家医院涉嫌为用人单位暗查员工乙肝，他身穿绿色特制T恤，脸敷面膜，手举“请不要将禁查乙肝规定当手纸”牌子，当街脱下裤子，坐在临时安放在路面上的马桶上，这一行为立即引来大量路人围观，提前获知这一策划的几家媒体均报道了这一事件，并配发了现场图片。


雷闯去社会保障局送“鸭梨”

今年元宵节当天，因不满举报的20家公司违规要求应聘者查乙肝，而广州市人力资源和社会保障局只调查了一家，结果还是“没有问题”。雷闯拎着一篮价值45元的“鸭梨”给该局。多家媒体报道了“送鸭梨”事件。

在这之前，为抗议高校招生时的乙肝检测，雷闯给全国1997位校长写信，给中科院524名院士写信。为抗议哥哥因乙肝找工作被拒，他走上街头举牌抗议。在北京某幼儿园门口，他头戴灰太狼面具，手持木斧，胸挂“乙肝歧视”牌子，不许“喜羊羊”入园，讽刺“乙肝宝宝”入托遭遇歧视。他手举“我是乙肝病毒携带者”的牌子，在上海的南京路征集路人共餐。雷闯独特的维权方式，吸引媒体广泛传播，推动了乙肝维权。

在当前的社会环境下，推动同性恋人群平等权利，如何既不构成当局所定义的“敏感”事件，又不落入老套的“防艾”模式，还能吸引到大众的广泛关注？或许雷闯等人的行动，值得更多的LGBT组织借鉴，那就是用极具创意的方式伸张公民权利，善于借力媒体，用柔性抗争的策略，最终达成目标。



那么害怕受伤，不如去死好了

文／泡小泡　插画／小冬

曾经有一个朋友，人挺好的，虽然长相不是特别的喜人，但性格温和，身价也不错。当时，他好像是爱上了一个什么人，想要跟对方交好，可是对方说：不好意思，我不想谈论感情，因为我受过伤，害怕再伤一次。结果，这件事搞的我那位朋友很受伤。

我没怎么安慰那位朋友，这种哭着闹着觉得受了感情伤害的人，通常在我这里都得不到什么好脸色。我只是很好奇，为什么在同志的世界，这么喜欢拿受伤来说事儿，好像只要是个gay，就能讲出一大段心酸过往，那故事讲得总是异常煽情，比金牌编剧还敬业。

特别纳闷，哪有那么多伤可以受？走在大马路上，突然被车撞死的几率有那么大吗？或是楼上一个冰箱掉下来，刚好砸中你的头，脑袋开花？我不相信，人人都受伤，说白了，就是人人都矫情。

我自己其实也经历过一次，当时觉得挺好笑的，对方好像是个演员吧，放心，不是特出名那种，如果是我也高攀不上。我们一开始网上聊天，聊得也挺开心，还视频呢，感觉挺默契。后来，相约见面，他来我家过夜，有没有做爱真有点忘了。反正第二天，他就给我发短信，说咱们还是做普通朋友吧，因为我怕受伤。

当时我特想指着他的鼻子问，你丫早干嘛了？早怎么不说害怕受伤，非要等到见了面，睡了觉才说。这比睡完妓女说忘了带钱还可耻，毕竟之前还有那么长时间的感情酝酿呢。

后来我大概也想明白了，这其实就是一种表达拒绝的方式吧。不想直接地说：不好意思，你的脸不是我喜欢的，你的屁股没有我想像的那么有弹性，跟你做爱不如想象的那么有激情，怎么你挖鼻屎的动作那么不雅观，你家的浴室里竟然连浴缸都没有，天哪，你穿的衣服怎么都是淘宝货？

上述拒绝别人的理由的确挺伤人，不过够直接，被拒绝的人可能当时觉得很受伤，但会更快地死心，不想要继续纠缠。如果心态好的，还会想，原来我有这么多缺点，那我是否调整一下自己，期待下一次恋爱。反倒是你说你害怕受伤什么的，让对方还留有一丝希望，想说再努力一下，没准儿会让你打开心结，你可能是好意，却让喜欢你的人很悲惨。

当然，也有一部分人说自己害怕受伤，其实是一种装可怜的小心机。通常受伤的都是弱者，都应该被保护，被同情。同时，说自己受过感情的伤，也意味着自己对感情是真诚的，是执着的。越这么说，对方越想要对你好，越疼你，宠你。只是简单的几句话，然后配上受伤的表情和眼神，这事儿还挺划算。

只是想奉劝大家，不要轻易地说自己受过感情的伤，说久了真的挺让人恼火的。如果你真那么害怕受伤，就躲在家里，别出来见人，每天对着GV打手枪好了，又或者，干脆上网搜索几种威武雄壮的死法自杀算了，毕竟想要幸福的人还有一大堆，他们才更适合存活在这个地球上。

LOS ANGELES

洛杉矶同志社群领导力项目

项目介绍

该项目为中国 LGBT 社群工作人士提供在洛杉矶同志中心实习的机会，让他们亲身体验公益组织的文化环境，并将所见所得带回中国推广。该计划每年分春秋两季实施，每季 4 人同行，实习时间一个月左右。

如何申请

请留意我们最新的招募启事，在截止日期前将申请材料投递至 La-application@aibai.org 申请材料包括：

★ 描述信（主要阐释为什么要申请这个项目）
★ 简历
★ 观察计划（主要列明期望学习的目标，以及学习之后对机构的影响）
★ 推荐信（两封，一封来自目前工作或做志愿者的机构）
★ 有效的护照照片页扫描件或拍照

注：除推荐信外，其他申请材料需用英文



秋季申请截止日期 2011年6月30日







洛杉矶同志中心



爱白文化教育中心



更多信息请查询项目网页 la-interns.aibai.cn



同性恋伴侣生活指南

同居吧，在这春天里

看了爱白网的报道，我决定找找挂着彩虹招牌的老唱片咖啡屋。由于离办公室不远，下班后我就一路闲逛了过去。鼓楼东大街毗邻后海酒吧街和南锣鼓巷文化街，虽没有它们那么有名，内核里却更具京城气质；它跟你消费的不是洋酒、不是名牌、不是档次、更不是对西式生活谄媚性的媾和，而是数百年来普普通通的老北京生活，还有传统遭遇新时代时所呈现的创意和变通。

南北交错的胡同，灰墙青瓦，绿树掩映，鼓楼东大街保留了这座古城的历史内涵，却也逐渐多了诸多五花八门的现代时尚。鼓楼、姚记炒肝、内联升、东来顺……老物件在这条街上稀稀落落地散布着，基本没啥考究的装修，从内到外都是京城的土味和沧桑。你能看到五金商店、棉服鞋袜商店、路边叫卖这些三十年前的百货式样，也能发现变形金刚、扑克牌、古典油纸伞等各类典藏专卖店。老唱片咖啡屋就夹杂在这片新老杂糅的店铺之间，红橙黄绿蓝紫，一面彩虹招牌，并不起眼。

“老唱片”并不是想像中的同志咖啡屋，这或许契合了店主Samon的生活态度，不迎合，不拒绝，融入社会大环境，做真实的自己。顾客稀稀落落，不多不少。三两成群的学生好像下课不久，拿着瓶装水在那里叽叽喳喳地聊天；有个美女坐在角落敲电脑，神情认真而投入，可能在工作；我一路捎带许多零食，鸭脖子、泡芙、鸡腿，摊在桌上，然后要了一杯奶茶，开始战斗。菜单上的饮品并不贵，咖啡奶茶25元一杯，果汁20元一杯，可乐啤酒15元或者10元……逛累了，进来坐一会，打个盹，休息一下。如果真的饿了，也可以点餐。

Samon跟他的伴侣在一起生活了14年，我以前也采访过其他这样的朋友。相信还有更多我并不知晓的同性伴侣，他们与家人、朋友还有大半辈子的生活一起，融入这个沉厚深远的古城当中，琐碎、平凡、宁静而意境隽永。Samon说，希望咖啡屋生意能越来越好，多攒点钱，好让身体不好的老伴儿早点退休；这么实在的话语跟文学作品中的海枯石烂生死契阔总有些距离，却又值得你抽空过来坐坐。

跟Samon他们相比，王朝这样的年轻伴侣也有着自己的烦恼，她们用自己的方式去影响身边的人，努力让生活变得更美好。王朝对未来的打算很豁达：送走父母，彼此也都老了，找个乡下或者小镇去过自己的生活。王朝是个很干脆的女孩，我们原本多年未曾联系，这次截稿期苦于采访对象没有落实，我就冒昧打了她的电话。只用一天，她就把采访稿件交给了我，如此干练有效的执行力让我敬佩不已。有着这样豁达乐观的态度，我相信她的将来一定会比计划中的还要美好。

这次的话题是关于共同生活和同居，我从未有过这方面的经验，所以一点一点地，我试着把话题带出来。《点》的撰稿人曾子先生，是资深的媒体人，长期负责多家主流媒体的两性生活版块和专栏，得知本期的主题，他主动请缨，一定要分享他与伴侣的生活经验。其实我更想让曾子分享自己的生活故事，看看“两个基本没有性的男人”是怎么在一起生活了这么些年；他吊我胃口地、开心地、委婉地拒绝了我，那我就在这里自鸣得意地、夸张地、直白地八卦一下他。

讲了“老夫老妻”和“少夫少妻”，我们打算看看那些仍然沉溺于爱河的“准夫妻”们，他们准备好了吗？所以在最后，会有一段轻松甜蜜的爱情故事，这是专属于年轻人的幸福，也属于这个社区的未来。无论选择什么样的明天，我们都要祝福他们。《点》并不是真要给你上《伴侣生活必修课》，教条主义绝不是我们的初衷。融入社会，做真实的自己，生命的可贵就在于懂得尊重不同的生活。

阅读这些文字，用心体会他人，如果能给你带来片刻快乐，抑或些许启发，也算整个编辑团队没有白忙一场。（文／阿毛）

14年的老唱片

策划／飞赞网（http://www.feizan.com）　叙述／Samon　撰文／沈小岛、胡雪松（改编）　图／飞赞网、Samon

Samon

性别：男
年龄：41岁
职业：酒吧老板

老伴儿

性别：男
年龄：50岁
职业：外企翻译



1997年的情人节，我和老伴儿在酒吧相识。一周后，我们决定认真地面对彼此的将来。我对他说："我是想找到可以跟我过一生的人。我不是一个很随便的人，父母都知道我是同性恋，他们也希望我找到这样的人。"老伴儿说他的母亲也知道，他也是这样想的。于是我们的同居生活就开始了，一直到现在，已经14个年头。

平静的居家生活

同性伴侣生活和异性伴侣生活其实差不多，并不都是像琼瑶剧那般激情澎湃。虽然也有欢笑和泪水，但是两种不同的生活方式相互磨合14年，剩下的更多是默契、宽容和感恩。

我现在经营一家咖啡屋，早晨11点多起床，也没什么胃口吃正餐，在外面随便吃一点东西，就来到店里，基本一直待到晚上10点，中间吃顿便饭。老伴儿很辛苦，翻译兼编辑，必须按时交稿；他早晨6:30就要开始工作，虽然不用每天都去公司坐班，但也非常忙碌。除了一起做家务、处理居家事宜，白天我们的交集并不多，晚上老伴儿会等我回来，但他休息的也挺早。

我们并不是那种天天腻在一起的伴侣。即使以前，我跟老伴儿在同一家公司朝九晚五的时候，我俩也很少在一起吃午饭或卿卿我我。我们的伴侣关系是公开的，原公司的老板和同事对我们都很好，但我们表现得跟其他同事并没有太大的不同。下班后，我们在一起吃顿饭，聊聊天，然后晚上还是各忙各的，一直到休息。

偶尔泛起的记忆浪花

两个人在一起生活，为琐事吵架很寻常。但如果让我回忆这14年的不快乐，却都已烟消云散不留

痕迹；留下的，都是跟随爱人一起或快乐或悲伤的脚步。

2005年，老伴儿生了一场大病。他的肾不太好，开始一直没留意，结果等检查出来已经很严重。老伴儿住院两个多月，我真的吓坏了，当时我们买的新房刚装修好才住了一年，如果老伴儿真出点啥事，什么房子、家对我来说都没有任何意义了。为了不让老伴儿有心理压力，我还要故意装出没事的样子，但是在朋友面前我表现得极端恐惧。后来主治医生告诉我，老伴儿病情得到有效控制，我大哭一场。

老伴儿和我都爱玩闹。我一进超市就忘乎所以，喜欢猛推购物车跑几步然后支在购物车上向前滑行。有一次在一个超市，我正做着同样的事情，被老伴儿一把揪住，然后抱着我说，都这么大了，还这么皮，摔到自己怎么办。最搞的是，他还在我的脸上吻了下，旁边有好多人看着，我的脸当时就红了。

与家人分享幸福

我们双方的家人对我们都很好，逢年过节，我们也会一大家子出去吃饭什么的。我在20岁就已跟父母出柜。我告诉他们自己是同性恋，说自己也试着去交女朋友尝试改变，可是这不行，很痛苦。我需要父母的帮助。我说自己可以按照他们要求的生活方式结婚生子，但是，我会痛苦一辈子，也将带着面具过一辈子。我的父母很开明，当他们了解到同性恋是不可能改变的后，就接受了事实，只是给出条件：我要找到可以共度一生的人。当然，这也是我对他们的承诺。

老伴儿的母亲是个很有意思的老人，人很好，对我也很好。我们很少在他妈妈面前吵架，觉得让老人担心我们很不好。但房子装修时，我在他妈妈面前跟他大吵了一次，具体原因我也忘了。第二天，我去他妈妈家拿东西，见她一个人坐在沙发上，打完招呼我就开始忙自己的事。过一会儿我看到老太太在掉眼泪，就连忙过去问。她跟我说："你不要和我儿子分手，他不好你跟我说，我教训他，但你不要和他分手。"我连忙说："没有的事，两口子哪有不吵架的。我不会和他分手，您放心吧。"

同性伴侣的社交生活

因为都出柜了，我俩并没有把生活圈子局限在同志社区，身边有很多直人朋友，同志朋友反而很少，当然这也不是刻意不接触同志，生活里同志总归还是少数嘛。我们的直人朋友们，很多都已经认识了10年甚至20年，还有一些是老伴儿或者我的发小（注：指从小一起长大的好朋友），他们都知道我们的关系，并且也都能接受。至于同学同事，基本也都能接受，毕竟这种类型的朋友交往一般，不会有人特别在意。我们的朋友相互之间很少打听彼此的生活；你愿意说就说，你不愿意说也不会去刻意打听。

我和老伴儿的生活很平静。周末的时候和朋友聚聚，有时候大伙结伴出游。现在我要照顾生意，没有太多时间，朋友们会到店里来看我。根据我的经历，两个人首先要清楚，这是自己的生活，不要太在意别人的看法；人家接受不接受，都要把自己的日子过好。如果说建议，双方都能出柜，伴侣生活就会容易许多，当你没有家庭压力的时候，社会压力就显得很渺小。解决了环境问题，剩下的就是两个人如何学习以诚相待，信任对方。

老唱片

我的咖啡屋叫"老唱片"。我现在的愿望就是把它办好，然后让老伴儿退休；老伴儿身体不好，也很辛苦，我不想让我的爱人再工作了，我要让他放开自己去做一些喜欢做的事情。关于未来，我们并没有什么海誓山盟，就这么一步步踏实地走下去吧。1997年，我和老伴儿走到一起。老伴儿那年买了一张赵咏华的专辑，其中有一首歌叫《最浪漫的事》。我们相约到了相处50周年的时候，再打开这盘磁带一起听这首歌。

如果真的到了那个时候，或许会是这样的画面：两个80岁的老顽童，头发胡子白了一片，牙齿掉得满口漏风，却凑在一个老掉牙的录音机旁边，牵着对方的手，傻乎乎地手舞足蹈，跟着录音机用漏风的嘴哼着那首陪伴了他们半个世纪的歌："我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老……"

注：感谢飞赞网（www.feizan.com）"飞赞伴侣"项目提供相关采访文章和支持。

我和她的同居史

文、图／王朝



王朝

性别：女
年龄：27岁
职业：个体销售



她

性别：女
年龄：30岁
职业：商场销售

我和我的她相识在2009年1月1日的第一分钟。我们都是那样感性直观：新年的第一个凌晨，在网上撞见的第一个陌生人，家乡是同一个城市，彼此又生活的不远……不久我们决定见面，搬到一起，然后就这样同居了两年两个月。

平平淡淡的生活

我和她通常是早晨9点上班，但她的路程比我远一些。她早睡早起，我贪睡赖床，于是她每次出门前都要闹醒我，等她走了，我才起床，早饭基本是各自解决。她是商场销售，免不了倒班，所以除了上晚班，她在下班后都会买菜做晚饭，厨艺很棒；我不太会做饭，只能负责品尝美食。

天气如果不是太冷，我们会在晚饭后去楼下夜市遛个弯；东北的冬天很冷，我们通常窝在家里打游戏、看电视、看书。她经常看书，偏爱悬疑盗墓类，吓得晚上都不敢自己去厕所；她上晚班时，我也会去楼下公交站接她，她有点点怕黑。她还喜欢看菜谱读养生书籍，推陈出新，积极打造我们的健康生活。

我不太喜欢出门，朝9晚6，两点一线，公交三站地。如果她上晚班，我基本都闷在家里，学习自考课程；也常有好友登门，但都彼此了解，所以只是坐在家里聊天、喝茶、打麻将，等她下晚班，当然晚饭也是这些好友在我家掌勺。

伴侣生活平常琐碎反复重叠，只要用心，快乐总是弥漫期间：出门前亲一下，一起吃饭，一起洗澡，一起睡觉……浓浓的幸福和满足四散其间。她常说“两个女人在一起就是彼此多宠着一点，因为都是女人，更懂女人，所以最大程度地快乐了”。

那些开心不开心的事

她并不在意穿衣打扮、流行时尚，她的业余爱好是摄影，迷恋一切有关摄影的图片杂志，还有各种焦距镜头。尽管没有专业器材，经济上也不允许去梦想之地观光旅行，可节假日我和她还是兴高采烈地塞着P3去拍照，路边的树、来往的车、天空、海洋、陌生人，等到我们躺在床上，在梦想和现实分野的晚上，打开那些拍下来的点点滴滴就会感到很幸福很开心。

伴侣的身份可以是多种，就像我的女朋友。她会扮演孩子，向我任性；她也扮演妈妈，给我温暖；她还扮演小丑，让我欢乐；她要辛苦工作，买那些我们喜欢的东西；她要扮演厨师，喂我饭菜……开心是什么？就是那种喜爱。我们都是彼此的喜爱，与对方一起快乐一起生活，爱上对方爱的人，开心着对方的开心。

当然，不开心的事情也会有，我们把鸡毛蒜皮的摩擦当成生活的调味剂。我是一个闷罐子，散漫、邋遢、略带神经质；我对未来持中庸精神，不

太会说甜言蜜语，也不喜欢火爆的娱乐场所和生活方式。她坚强，性格开朗，有点主观，有童心，有爱心，不会趋炎附势；她是个急性子，雷厉风行，生活方式很重视固定习惯，就比如从哪拿的东西用后必须放回原处。

我会忘了把湿毛巾放回毛巾架，弄湿她的书；我会回家没洗手吃东西；我会不脱衣服躺床上……她就会说我。这些摩擦无足轻重，通常过一会大家就忘记了。女性在社会生活中仍处于弱势，已经30岁的女人，自然面对巨大的生活、婚姻和养老压力，压力大了就会有情绪，避免让这些情绪激化摩擦，就能让不开心的事情烟消云散。

家人朋友与出柜

我和她都没有对家人同事出柜。平时都是以好朋友的身份介入对方生活，时间久了，双方的亲友也就很熟悉了，没什么不妥。针对我们这种状况，彼此首先应该互相信任，不在乎以什么角色去孝敬对方的父母亲人，不求得到真实身份应有的回报。这样才有可能融入对方的家庭生活。其实，这种私生活和公共关系的割裂也让人很辛苦，有时都担心自己会人格分裂。

我也曾经考虑过出柜。2007年，我出版了一本同性恋题材的小说《花自飘落水自流》，当时已经决定和前任伴侣出柜，我们都是对方的初恋，那时已在一起7年，打算给双方家庭一个说法。但是一连串的突发事件打乱了一切：父亲的公司破产，母亲患上很严重的疾病，家庭生活面临严峻的考验，我无法想象那种状态下出柜会给这个家庭带来什么。后来那段感情也渐渐随风逝去，所以就没再想出柜了.

两个人的未来

我和她就这样平平淡淡地生活着，努力工作，善待家人，平衡着做真实的自己和做社会一员的关系。有很多因素曾对我跟她的同居生活产生影响，目前来讲，金钱对我们的生活影响更大，不过通过自己的努力，我们就可以解决这个问题。我知道，有很多热恋中却仍独立生活着的情侣们，或许也在考虑是否完全融入彼此生活，我能说的就是“交流”，一定要多多沟通，多多交流。生活是日复一日的平凡无奇，激动和新鲜都是一时的，两个人一起生活最需要的就是交流。人和人的想法怎会相同，有差异才让这个世界更加美好，所以必要时候，别把事情憋在心里，如果爱她，请多跟她交流。

我和她对未来的构想？当然是希望能拥有一套属于我们自己的房子，不用太大，温暖就好。她喜欢拉布拉多犬，租房子养宠物很不方便，我想有了自己的住房后，就能让她开心地拥有自己的狗狗，或许还有……不过就目前和接下来而言，我和她还是以赡养父母和维系两人生活为重点，并没有其他特别长远的规划。我们两个人最可贵的就是心态特别好，顺其自然，容易满足。我们都是独生子女，尽人事，听天命，把父母孝敬走后，我想彼此也都老了，找个乡下或者小镇去过自己的生活。





“同”居秘术

文／林小藏

每逢三四月，绿上柳梢人面桃花的时候，身边总会有几对同志朋友分了，也有几对搬到了一起。也许分分合合在同志圈子里并不稀奇，但是春天，这样的故事来得格外的多。当你决定放下过往的包袱，又或当你忍受了一个冬天的寂寞之后，是不是迫不及待的去面对一份新的感情呢？也许今年你的运气格外的好，遇到了你的Mr. Right ，当你们经历了初识、热恋，终于决定搬到一起，你们想要大声的宣布：“幸福来了！”的时候——

请等等……等！

同居可不是搬到一起那么简单，既然已经下定决心享受愉快的同居生活，就不得不在生理和心理上进行自我调整，只有这样才能让自己适应生活方式上的转变，同时也能避免让亲密的同居生活变成你们感情的定时炸弹。

同居生活你准备好了吗？

这是个很好的决定，如果……

——他是“那个唯一”

如果你相信，并且你确信你们都相信你们的关系能永远持续，那么同居，你们还等什么呢？只要有足够的信念，二人世界中没有什么是不能解决的，只要你们的目的是在一起。请牢记你们开始时的这份坚定，在遇到问题的时候，它也许会是灵丹妙药。

——你们处于半途之中

一些伴侣从来没有意识到，他们只是逐渐的将生活融合到了一起。如果你们已经拥有共享的空间了，那么同居便是水到渠成的事。

这是个坏主意，如果……

——你认为这样可以磨练你的感情经历

如果同居不是为了共同持久的生活，那么还是省点事吧，搬进搬出无异于自虐，分手的感觉对每个人来说都不是那么好过。

——你想节省一个人生活的花销

共同出资听起来很有诱惑性，减半的房租、更便宜的生活成本，也许运气好的话，衣服都能换着穿，但是你如果不是出于真爱，你会愿意和一个你不那么喜欢的人分享这一切么，也许你觉得可以，而也许那只是也许……小心“省小钱亏大钱”哦，要知道，非预期状态下的分手也是一笔不小的开支呢。

——你只是寂寞了

一个人吃饭旅行睡觉很孤单？想有个人分享美食？想晚上不再是自己一个人面对那个阴冷的被窝？要知道驱散寂寞的同时，你也丧失了一部分自由。也许，当你不再孤单以后，你又会开始向往自由……

同居以后我该注意什么？

性爱

益	损
虽然大多数人都坚称是因为情投意合才急着同居，但不可否认的是大部分同志都是为了有更多的时间将男友抱在怀里然后做一些该做的事情。效果是显而易见的，你可以将两双手从繁重机械无趣的劳动中解脱出来，你们不用在下班后奔向同一个餐厅或者是旅馆，不用考虑约会的地点，不用面对迟到或堵车，更不用担心对方太忙而见不到面——他总是要回家睡觉的吧。事实证明，美好而激情的性爱能够在两个人的生活中起到润滑剂的作用，使感情更加和睦。而长期积累的摩擦则有可能被一次完美的性爱所弥补和冲淡，就像古人总结的床头吵床尾合嘛。	刚开始的一两个月也许是激情无限，但是也许3个月、半年或者更久之后，同居的性生活往往会比之前分开的时候显得无聊。是没那么爱了？是审美疲劳了？还是做爱的激情被频繁的次数给消耗殆尽了？也许不是你们中的谁不够性感了，也许不是谁有了外心，更多的可能是在不经意间，两个人过近的距离让你们暴露给了对方更多的缺点。比如他总是乱扔衣服，他很少做家务，又或者他高潮的时候总是喜欢说那句话，他总是很努力的刺激一些我没感觉的地方……一些小小的细节就可能在你们的如火激情上泼一盆冷水，让你们渐渐变成“无性一族”。

Tips

既然已经决定要开始同居生活，就不要再用当初的标准来严格要求自己的爱人，因为共同生活必然会暴露一个人的全部习惯当然也包括缺点。在两个人相处的时候，要更多地信任和体谅对方，要知道你也有着很多类似的缺点，包容是相互的。偶尔找个适当的机会相互抱怨一下，稍微注意说话的方式，这能让你们的生活更加和谐，在小抱怨变成无法挽回的伤口之前消灭它。



金钱

益	损
在你们刚开始约会的时候，也许你们采取轮回制的方式，也许由稍强势的一方包揽所有的费用。但是当你们搬到一起后，这样显然不合适。钱不是万能的，但是没钱是万万不能的，你的他同样懂得这个道理。于是你们开始列出清单，然后各自分担自己力所能及的部分，这样你们能够在家庭支出上做到“平等”。足够多的数据表明，同居生活将会降低两个人的生活成本，特别是比起动不动就要下馆子去去旅店的“分居”生活来说，简直就是节约的天堂。	很多人认为同居之后双方在金钱方面发生摩擦是不可理解的——既然已经住在一起，为什么还要计较这些？但是实际上，有的人大方些，有的人节省点，不同的消费观念是摩擦的主要原因。小的摩擦一旦发展成大冲突，会造成无法挽回的后果，于是古人又说了“谈钱多伤感情啊”；而感情如果真的没了时，钱的纠纷或许又将成为交战双方的大杀器。也许你们第一次开始明细每个人该出多少房租的时候，就是你们感情破裂的开始！

Tips

同居后，除了有平时绝对不能斤斤计较的生活态度外，一五一十的AA制模式也许是个好的选择：个人物品自己买单，日常公共开销则根据个人收入按比例共同承担。这样的分摊方式不但能够让你们可以避免过多的摩擦，还能使你们个人更有自信和自尊。当然共同开销中可绝对不包括你心血来潮给他买的小礼物，那个算个人物品！

隐私

益	损
亲密无间是你们进入同居状态的前提，你们有共同的爱好、有共同的朋友，所以你们过着共同的生活。同居生活就意味着无限的亲近，你们可以不再猜测对方在休息的时间做些什么，不用再担心对方是否按时睡觉，是否有好好照顾自己。你们互相倾诉，觉得生活在一起就是要向对方毫无保留地敞开自己，透明得就像一个人一样。	很快，你们就发现在面对对方的时候总有那么一点不对劲。在你们“分居”的时候，你接到朋友的电话，他表示好奇你会觉得他娇憨可爱。但是当他天天好像监察一样对你的行踪进行“呵护”时，你就开始倍感烦躁。相信我，绝对没人会因为自己的隐私被人过度关注而兴高采烈。如果你们继续这样互相猜疑或者说“过度关怀”，距离分手的时日也就不远了。

朋友

益	损
人们常说友情和爱情是不能两者兼得的，你觉得这个说法笨透了。在开始同居之后，你不但获得了自己的伴侣，还通过互相的关系认识了很多朋友，你们的交友圈子很好地融在了一起，并在对方的交友范围内都拥有了不错的人缘。有了更多的朋友，这令你们双方都无比的开心。	人们常说友情和爱情是不能两者兼得的，你觉得这个说法对极了！当你开始与人同居之后，你会发现你与好兄弟之间的距离远了，你不再是各种聚会的热心参与者，朋友们开始抱怨你见色忘义。你的周末被你的他占满了，逛商场、看电影、做家务……你和你原来自由闲散的生活完全地隔离了。

Tips

能够有一些共同的朋友当然很好，但是你不必陪他和他的朋友一起逛商场，他也不必陪你的狐朋狗友一起打球闲侃，你们可以给对方一些自由的时间。当然，你们可以一同去参加某个朋友的生日派对送上礼物和祝福并收获一些羡慕的目光。不要对伴侣的朋友过分挑剔，要知道你对他朋友的认同同样也是你对他的认同，而你们共同的朋友也许能帮助你们双方更好地交流。

Tips

很简单，相互探讨一下各自隐私的底线，己所不欲勿施于人，人的内心总是有一个角落不愿意对所有人开放的，即使是同居的爱人也不例外。如果双方真的让对方看的一清二楚，反而会失去交往中的神秘感。给对方更多的隐私权，同时也意味着你得到了相应的自由。信任是爱情的前提，你们相爱着不是么，放心大胆地给他自由吧。当然了，信任也不是无原则和底线的，如果真的有什么事情发生，也不能傻傻地等着被甩不是！

家务

益	损
家务是男人生命中永远的痛，虽然有些“新好男人”宣称自己热爱家务，但是面对每天同样的单调的繁重家务时大多数男人还是会皱眉的。同居的生活就需要双方共同付出，既然已经成了一个家，你们不必分别做饭洗碗收拾屋子，只需分配工作就好，能者多劳，但也要有限度，有时候分配家务也是一种小小的情趣，如果对方做不好，大不了互帮互助就是了。	你们吃过晚饭，划拳决定谁去洗碗，谁去洗衣服，这看似十分合理——且慢，他认为你洗的碗不干净，你也毫不客气地告诉他洗衣粉放的太多搞得你都快过敏了——即使这样的矛盾不至于激化成冲突，但也足够让你们心里堵上半天，明明应该减少了的家务，却比自己生活的时候显得更多！

Tips

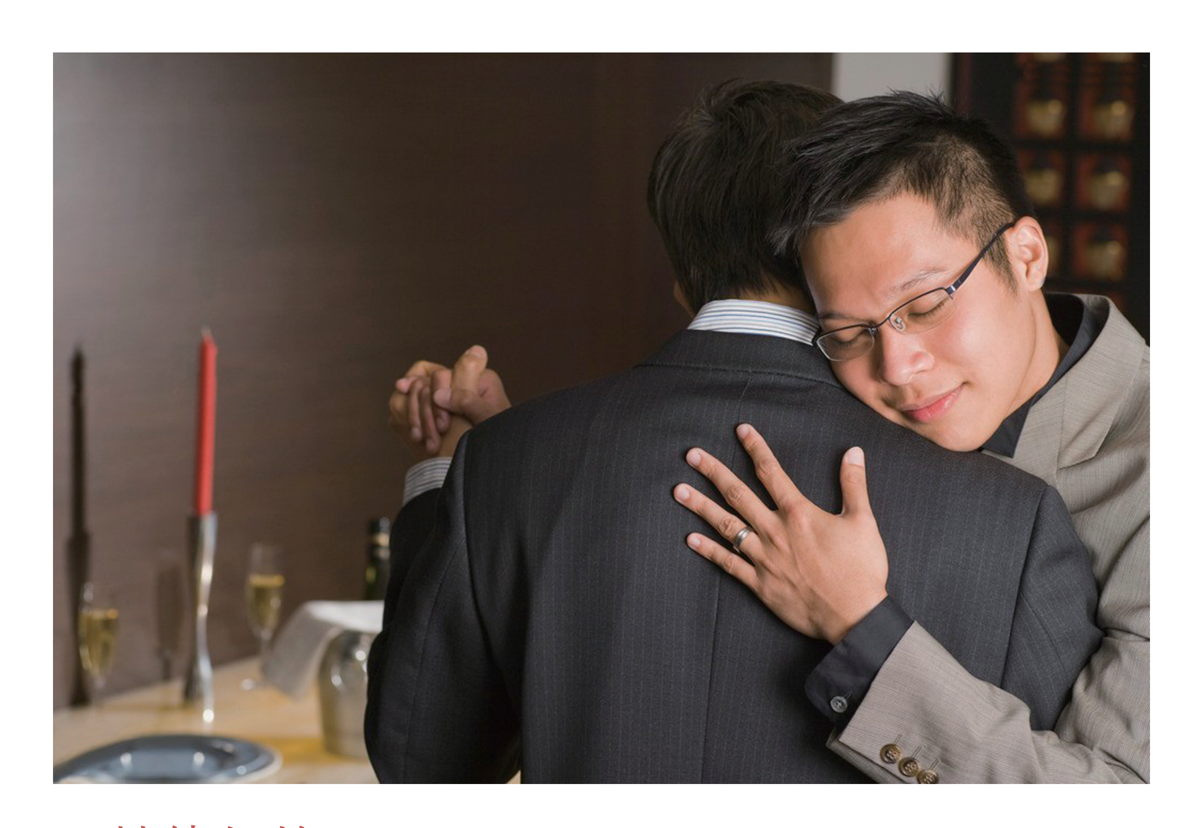
钱可以斤斤计较，家务不能，为什么不能把做家务当成一种乐趣呢，在可能的情况下，也许可以两个人一起做，这样就算效率低点，但是心情会好很多，也许还能增进感情也未可知。如果两个人实在是太懒了，你们可以通过制定一个家务表来分配每个人的责任，或者就实在一些——自己的事情自己做。这里要提醒某些喜欢包揽家务的“受受”，过分的宠爱会让对方忘记你的好，他会认为你的付出是理所当然的事情，于是你的付出也许没你想象的那么值得（要注意爱的边际效益）。

嗯……关于同居也许该说的还有很多，但是只要你们抱着在一起生活的决心、有着对爱人和自己爱情的信任、尽量多的交流和包容的态度，我相信任何矛盾都可以迎刃而解。两个人生活无论有多爱，都会遇到这样那样的问题，我们要做的是解决问题而不是积累问题或逃避问题，小问题变成大问题，大问题导致分手，这是谁都不想面对的。当你们痛苦的时候，请回忆一下当初在一起的那份坚定的决心。



淡藍網 華人同志綜合門戶

www.danlan.org



同性伴侣的 50个必修爱的细节

文／曾子

这些年，不亚于知心哥哥。很多分分合合的感情找到我，问的永远的问题是：两个人，怎样地老天荒地爱下去？

哦，地老天荒，你不知道吗？大都市的GAY们，正在以一种极端的方式嘲笑地老天荒：怎么可能有？地老天荒是多长？所以，只要性，只要419，只要爱无能，只要性成瘾，哪怕深夜里，感觉寂寞和孤独，总好过爱一个人痛到深处的撕裂。

《罗丹的情人》中，艾米尔说，让我不要遇到你多好，我从此只好在疯人院度过一生。

艾米尔用发疯来证明激情的爱有多可怕。

可是，是不是即使只要性，总有一种声音，在黑夜里让你渴望两个人相濡以沫，渴望温情的度过一生？渴望执子之手，与子携老？

现在，让我来说说，两个GAY应该如何长久的温情地相处下去。

1. 只要是爱，就全世界大同。男男，女女，男女都一样。所以，那些千百年来的爱的真理，同样适用于男男，女女。
2. 宽容。如果你不会宽容，至少有一方懂得宽容？
3. 解决好你们的性问题。大多数的同性恋情葬送在性无出路之上。
4. 不要纯纯地谈爱情，把爱情建立在现实的沙滩上。
5. 看重亲情，要看重大于激情。后者不可持久。
6. 给同居生活制造一些小浪漫，比如经常一起远行。记得他的生日，你们的相识纪念日。

7. 融进他的生活圈子，或者带他见家人。
8. 偶尔吵些小架，但不要过火。
9. 当他半夜做恶梦，一定要拉着他的手。
10. 当他独自在异乡出差，寂寞时要倾诉，无论有多困，一定要坚持倾听。
11. 当他出远门，尽量送他。
12. 深夜里上寂静的楼梯时，让他背，或者背他。
13. 为什么一定要象两个陌生人相敬如宾地看电视？坐到他的大腿上，或者让他坐在你的大腿上。
14. 会做几道好菜，如果什么都不会，至少在他厨房里忙碌时，能够从身后温情地抱住他。
15. 夸奖他的厨艺，即使他的盐放多了。
16. 偶尔适当分居，或者分床睡，适当制造小别胜新婚的感觉。
17. 起床时，不要让他看见你有眼屎。
18. 在他上洗手间时，不要淘气地拉开门。
19. 当他事业出现低潮时，尽量帮他。如果没有条件，至少学会倾听，或者拉拉他的手，以示鼓励。
20. 关心他的家人，特别是他们遇到困难时。
21. 晚上晚归，要记得给他打个电话。
22. 上班时，会冲动地给他发个短信，告诉你爱他，或者很想他。
23. 下雨时，去车站接他回家。
24. 给两个人设立“家庭谈心日”，但不要用好为人师的语气。
25. 不要查看他的手机短信，如果实在忍不住，就当调情的一种方式，不要玩真的。
26. 当他想要SEX时，即使很累，也懂得安慰他，而不是生硬地拒绝。
27. 你的高潮来了，等一等他。性爱拒绝自私鬼。
28. 性爱完后，两个人搂着谈谈心。这是伴侣最容易交心的时刻。
29. 找到你们的性和谐节奏，没有什么比性和谐 更能使一对同性伴侣有内在的吸引力相守下去。
30. 去办张健身卡，即使老BF了，也不要放任小肚腩疯长。
31. 努力地工作，要有共同的房子。
32. 不要为钱而伤感情，事先说好相处的经济规则。
33. 要有宗教情怀，比如努力工作是为了他过上好日子。
34. 要有感恩的心，会时常对他说：谢谢亲爱的，谢谢你给我的一切。
35. 每年拍一些照片，纪念你们共同走过的日子。
36. 懂得布置家居，让家成为温情的港湾。
37. 晚上睡觉前，给夜归的他留一盏小台灯。
38. 可以盯着帅哥看，但告诉他：你在我心里是唯一的，不可取代的。
39. 不小心出轨了，一定要撒谎，死也不承认。人们常常难以接受真实，更愿意倾听美丽的谎言。
40. 被他发现出轨了，那么一定要担当，坦诚，并且当成讨论关系发展的契机。
41. 吵架了，不要让他一个人流浪在外。远远地跟着他，即使他咆哮着让你走。
42. 把每一次吵架，当成深化感情的契机：为什么，我们的问题在哪里？
43. 换个角度看他，比如去他的办公室看看他在职场中的一面，或者听一听他的好哥们对他的评价。
44. 每个人身上都有上帝，相信他的立场。
45. 每个人都会自己编情绪故事，相信你也不是十全十美。
46. 当他在家里工作时，不要象个任性的孩子一样去打扰他。
47. 他生病了，放下一切，陪伴他。地球离了你，照样转，他却只有你是唯一。
48. 一起讨论养老计划，两个老头如何去面对人生的夕阳？
49. 为未来多储备一些金钱，甚至适当写好财产遗言：当一方先走了，另一方怎么办？
50. 可以要一个孩子，孩子可以是感情的加油站。

如果你能做到以上这些，你们的感情怎能不稳固？


孙皓（右）和鲁泰（左）

同志中心的爱情电影

叙述／孙皓　文、图／王玮

“伙影同人”是北京同志中心的一档电影放映系列活动。这个活动的主要策划人孙皓和鲁泰——一位来自北京，一位来自湖北，在生活中也是一对同性情侣。究竟是何种神奇的力量让这两个相隔万水千山的人相识、相恋？

闪亮的日子

孙皓出生在北京，和很多同志一样，从小生长在“异性恋的社会”，没有接触过同志的东西，直到大二才开始很纠结的自我认同过程。“有一个男朋友”对他来说感觉似乎是不太可能的事情。

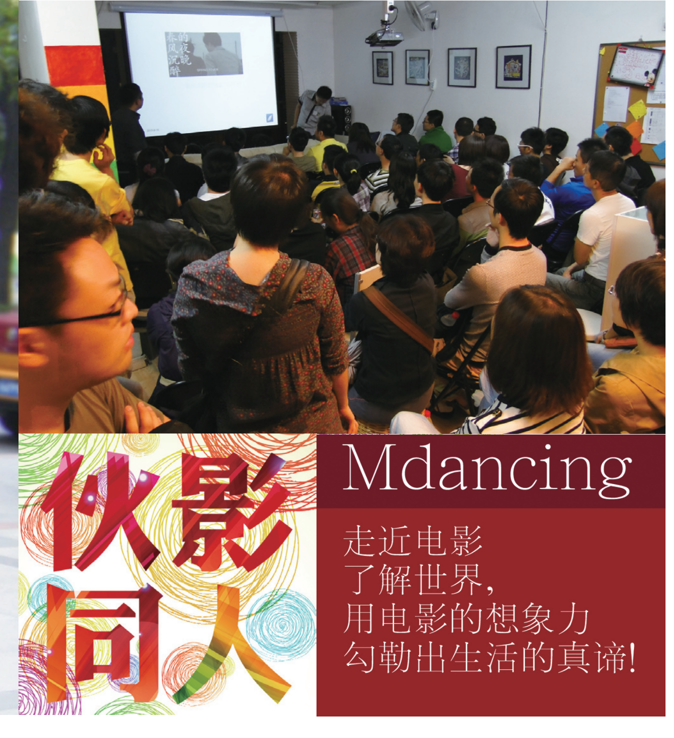
毕业后孙皓通过网络知道了北京同志中心，怀着忐忑的心情推开了中心的门。“当时中心在举办一个谈话活动，几个人围在一起聊一些出柜的事情。影视剧中西方的同志中心都比较大，所以感觉中心比我想象中要小。但有这样一个属于同志的真实的场所，我真的挺高兴。虽然有些紧张，但是我仍然感觉好轻松，仿佛打开了一扇门。”自此他就成了中心的关注者，经常来中心参加一些谈话、观影等活动。2009年2月份，来到中心几个月后，中心的负责人因筹划电影活动请大家聚餐，孙皓在餐桌上认识了鲁泰。

“餐桌上有人说摩羯座的人比较有心计，他（鲁泰）就毫不犹豫地说那个人是错的——因为他就是摩羯座，但是他并不觉得自己一个有心计的的人。”从那时开始，孙皓就对这个有些莽撞但是率真可爱的男生萌生了好感，可是有些腼腆的他并没有直接表明自己的爱意。

“一开始他只当我是普通朋友。好在他因为筹划电影活动需要网络及电脑技术支持，而我正好懂一些，就约他去后海边玩边聊。他性格比较大大咧咧，在小桥上让别人帮我们拍合影时，他搂着我的肩膀，哇！当时真是心花怒放。”后来两人在中心坐在沙发上看电影时，孙皓紧紧搂着的肩膀终于让鲁泰体会到他深深的爱意，就这样两人开始了甜蜜之旅。“有一次我们一起去逛公园，他靠着我睡着了，虽然肩膀很酸很麻，可是还是不忍心叫醒他，就这样看着他。”

捆着我 绑着我

“不管是异性恋还是同性恋。可以找到一个让自己喜欢、也喜欢自己的人，真是挺不容易的；我真的好高兴，觉得他就是这个人。心里非常踏实，真的希望就这样好好地生活。”孙皓幸福地描述着





那时的生活“把他介绍给我的家人，我的爷爷奶奶外公外婆、所有所有的亲戚，让他们认识他、接受他。”孙皓不知道，就是在那时，当过兵平时看起来大大咧咧的大块头鲁泰流着眼泪在博客里写下了“幸福终于来了”！

“爱情是一首优美的歌曲，但是这首歌却不容易谱写。爱情不仅是明月之下闲散，也不仅是在长板凳上叹息，什么都会有，有泥泞，也有风雪。”随着了解的深入，总会接触到对方一些灰色的东西，“在认识他之前我的工作也不太不顺心，一度精神抑郁，也确实接触过其他人，知道这些事情后鲁泰非常痛苦，甚至提出要分手，”当时，看到孙皓的聊天记录后，鲁泰会在深夜打电话给孙皓，责问他，向他求证，向他倾诉，只有孙皓连夜赶到他面前的时候他的情绪才会平复下来。

“他（鲁泰）有时候会突然之间非常生气，失去安全感。当时真是又爱又怕，我也想过分开，可是分开后又会非常痛苦。”虽然那段时期如梦魇，但是两人并没有放弃，而是坚持走了过来。

没有哪一对恋人不希望过普通的伴侣生活，因此鲁泰希望孙皓从家里搬出来和他一起生活，可是暂时却没办法实现。“现在我们没办法生活在一起，可是我改变了喜欢关机的习惯。手机都是24小时开机，甚至洗澡的时候都会把手机拿到浴室里面，这样当他来短信或电话的时候我就可以及时回复”。

云中漫步

“谈恋爱之前我们总会把爱情想象得很完美，但是当你恋爱之后你会遇到好多问题，像《春光乍泄》里描述的那样，可是不完美才是真实的。和鲁泰并不一帆风顺的爱情让我成长了很多。我们学会了更加尊重对方、理解对方，真实、坦诚地面对彼此。这让我们更有信心走下去。而且，现在我觉得生活中没有什么东西可以击垮我，真的！”

孙皓和鲁泰是中心每周六的电影放映活动“伙影同人”的策划者，如果你周六晚上去中心，就会看到同志们和一些非同志们来中心看电影，分享电影，分享感悟，收获欢乐和友谊，甚至因此结缘。孙皓、鲁泰还和其他志愿者组织了“爱游团”，不定期组织大家一起去旅游。

“伙影同人”活动即将在5月份迎来第100期，届时孙皓和鲁泰将策划一个纪念感谢活动，欢迎更多朋友的参与。作为同志公益运动的一部分，北京同志中心自成立至今迎来送往了一批批志愿者，但是像孙皓鲁泰两人这样坚持两年以上的志愿者并不多，他们在享受彼此享受生活。

“其实并没有想过公益事业的责任这么严肃的话题，我觉得过多考虑这些会比较累。鲁泰可以坚持做两年活动仍然热情不减，并不是为了刻意地做什么，只是因为他喜欢——因为他喜欢电影，在电影中可以了解世界，感受生活。而且为社区做些事情，帮助别人 你也在帮助自己 你会很高兴。活动办好了感觉从某方面证实了自己 。 另外，你会认识很多坦诚的朋友 。”孙皓这样评价他们的志愿活动和爱情生活。



杨花

摄影／林金福　模特／文泉

策划、执行／金福摄影

（http://blog.sina.com.cn/ljfsy ）

朴实如春天的小草，
也能在春风中舞蹈。
轻柔婀娜的轻佻，
随音符四处闪耀。
上下跳动的心情，
如邻家男孩般玩闹。
他挥一挥草帽，
开心地说，
这个季节真好。

Jinfu work
image
金 福 摄 影


模特资料
姓名：文泉
身高：172cm
体重：63kg
爱好：绘画　雕塑　篮球　电影
星座：摩羯
QQ：845527093
人生格言：成功需要努力
对同志的看法：相爱最重要
Jinfu work
image
金 福 摄 影


Jinfu work
image
金 福 摄 影


Jinfu work
image
金 福 摄 影


Jinfu work
image
金 福 摄 影



Jinfu work
image
金 福 摄 影



公开与隐匿的表情
——评鄢醒《DADDY项目》

文/杨紫光（http://blog.sina.com.cn/ziguang0424）

1月15日，在北京草场地一个平坦开放的美术馆空间里，鄢醒背对着一群观众，讲述自己对“父亲”这个概念有关的残酷成长经历：他的父亲因为犯罪被关押之后，母亲就不停地更换男友，并让他叫他们“爸爸”。后来他渐渐发现牢狱中的父亲并不是自己的亲生父亲，也恍然明了自己在父系亲属中一直渴望却得不到关爱的原因所在。他的父亲出狱之后，毒瘾发作，一次次地把刀架在他的脖子上，威胁他的母亲交出钱以购买毒品。而鄢醒也不停地更换着同性恋的男朋友，从他们的身上寻找理想中父亲的残影。那些往事充斥着背叛、冷漠、毒品、暴力和性——里面的主人公全部在漫无目的地挣扎，谁也寻不到解脱之路，仿佛被困在冷酷国境的边缘。讲述结束，讲述者突然转身，泪流满面。鄢醒的朋友们和匿名的父亲们都站在他的面前，一片鼓掌和欢呼不绝于耳。将近一个小时的讲述过程被同步采集到监视器中，之后以视频的形式循环播放。鄢醒将这件作品命名为《DADDY项目》。

动人心魄的行为艺术过程（Performance Art）之后，很少人关注作品在开幕之后何去何从——在播放视频的监视器旁边，鄢醒把现场行为阶段使用的麦克风和监视器留在了展览原地，孤苦伶仃地证明熙熙攘攘的一场“秀”曾经存在于此地。

除此之外，静默的麦克风和监视器也再现了当时讲述人与观众的“位置”关系：鄢醒站在演讲者的位置上，而他的脸，却朝向墙壁，这情景与福柯同志“圆形监狱”的隐喻遥相呼应——鄢醒把自己置身于一个可能被别人“审判”的位置上，完全不见观众的表情和反应，但时刻明白自己的每一句话都可能激起观众各种浮想联翩的遐思。按照策展人卢迎华的说法：“他（鄢醒）曾经发表在博客上关于父亲的文章在别人的网页上被引用，也被网络广播所播出。他很快意识到，一旦把自己的过去在网上公开，就再也收不回来了。自己从此毫无隐私可言，并将面对来自网上的种种同情或暴力。”鄢醒选择义无反顾地在公开的场合讲述关于自己的故事，人们的目光自然地投向了令人震惊的、戏剧性的、充满暴力和冲突的信息上。而



【鄢醒资料】

艺术家。1986年出生于重庆，2009年毕业于四川美术学院油画系，获学士学位，现居北京。他的作品曾在英国曼切斯特华人艺术中心、韩国光州“亚洲新锐艺术家”特展、美国纽约Meulensteen画廊、中国北京艺门画廊，站台中国当代艺术机构、艺术通道等机构展出，其最新作品将于近期在北京麦勒画廊展出。鄢醒的作品曾被中国深圳何香凝美术馆收藏。鄢醒是“公司/COMPANY”项目的发起人与参与者，他也曾策划过“移梦场”当代艺术展、“哑剧”年轻艺术家群展等展览项目。

博客：http://blog.yan-xing.org

Apr. 2011. Courtesy of Pékin Fine Arts and Meulensteen Gallery.
Images of copyright the artists, their heirs and assigns.

2011年4月 — 由北京艺门画廊与纽约Meulensteen画廊代理
图片版权由艺术家本人及其委托人所有

同时，鄢醒矛盾地关闭了自己的脸，他扮演了一个戴面具的裸奔者，给公众展示最令人兴奋和吸人眼球的私密身体时，又让我们不完全看到本来最公开的脸，这并不是一个暧昧的无聊游戏，而是强迫人们发现，他们只对充满戏剧性和疑云的故事感兴趣，他们漠然地对鄢醒脸上隐匿不见的表情无动于衷。

监视器和麦克风作为一种记录工具，能把鄢醒对自身暴力、性、冲突周而复始、没有尽头地重复广播下去（包括近期此作品在纽约Meulensteen画廊的展览），好像一个长期播放的“真人秀”节目，公众从中获得并消费快感。按德里达的话说，“读者”（观众）们最终掌握了权力，他们解读“作者”（艺术家）“文本”（艺术品）的方式更有效力。每一个在现实中与鄢醒毫无联系的观众，他们都像收看电视里直播的“911”事件一样倾听鄢醒的“文本”：被奇闻轶事震惊，然后在遥远的电视屏幕前，关注着灾难的一举一动。然后“读者”们按照自己的喜好被温情和英雄的故事感动，燃起爱国主义之情或者痛骂恐怖分子。在展览中，观众没有一个调查基础去判断鄢醒故事的“真实”与否——他是在伪造自己的经历以求得关注？他的父亲真的在熙攘的观众人群中抑或这只是一个噱头？公众对“真相”缺乏兴趣。他们想把事件放置于自己的理解范畴和系统内进行观看，满足于被自己的一厢情愿所感动。作品中流露出了沟通的不可能性的悲哀——没有人经历过完全相同的遭遇，因此人们的内心世界在终极意义上是不可沟通的——于是鄢醒出于自我保护本能，把观众要的给了观众，自己留的留给自己。

鄢醒未知的表情构成了一个私人的权力空间——他把一种“个人”价值的权力牢牢地把握在自己的手中，保证了不可知事物不被知晓的权利；也通过重复的表演和暴力色情小说般的叙述，鄢醒获得了公众注目的快感。想当年，杜尚把小便池布置在了美术馆中，是美术馆的“位置”成就了杰作；现在，鄢醒把色情暴力的“文本”布置在了美术馆中，我们怎么知晓，背对观众的演讲 “位置”上鄢醒的脸，不同样是一副嘲笑而睿智的表情呢？

一场和《VM》的对话

文、图／小蝶 （bluedane87@hotmail.com
http://t.sina.com.cn/1820162430 ）

话剧《阴道独白》现场

“VM”的全称是“The Vagina Monologues”。或许原文过分的学术专业，但是你一定听过他的中文翻译——《阴道独白》。

一直以来，我们总能看到关于性少数群体的电影，甚至小说、音乐，但是却很少看到有话剧艺术的体现——除了这部《阴道独白》。可以这么说，该剧是——不管文艺青年也好、戏剧学者也罢、甚至包括我们性少数群体，都一直推崇的经典剧目。

《阴道独白》是美国女作家Eve Ensler的代表剧目，1996年首演于纽约百老汇，至今已被翻译成超过47种语言，在130个国家上演过。该剧至少已有5个不同的中文译本，但由于内容涉及性，该剧在国内多处被禁演。

而此次，彩虹空间和上海女爱协力，终于再一次将对阴道的独白，为我们娓娓地道来。

可以说，这是我的一场艳遇，突如其来，兴奋无限！

2011年3月12日，上海，某主题餐吧，很多女性，混杂着若干男性，而我是在舞台上的唯一“男性”。在键盘上敲击这两个字的时候，我还在考量是否正确，因为我所扮演的是一位变性者，一位从男性变成女性的勇士！这一年是International Women's Day一百周年，此剧的上演不仅是为了这一特别的日子，更是为了那些勇于抗争的勇士。

此次访谈，我们设定了10个问题，以此勾勒演出背后的故事和感动。而采访者则更是以第一人称，幻化成《阴道独白》，使得问题在回答间，产生出别样思考和哲学性反思。



想起

本次《VM》的统筹，女爱的老大，少有的可爱摩羯女，也是这次演出的灵魂人物。现在全身心地奉献给了NGO事业，是一个有台电脑和网络即可就地办公的干练女子。



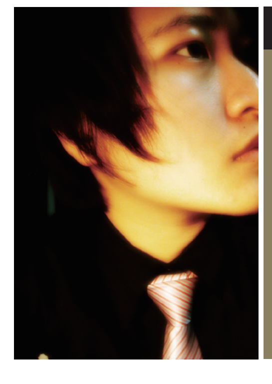
小燕

本次《VM》的导演和主要组织者，彩虹空间的负责人、文化研究者，典型的文艺双鱼，浪漫又兼具稳重。她所创办的彩虹空间在上海乃至全国都享有盛誉，性质与北京同志中心大体相似。



Lauria（下文简称“La”）

上外版《VM》的导演和编剧之一。由于在演出前去北京参加香港某电影学院的面试，并未参与到本次演出。不过，在这篇文字的创造过程中，能深刻感觉到她对《VM》的热爱



暖暖

本次《VM》中出演《慰安妇》，外表很爷内心小娘的女子；丰富的舞台表演经验，其中《VM》就出演过三次。平常很搞的她，却能把一个曾经当过慰安妇的老奶奶完美演绎，甚至让在场的很多观众都眼眶湿润。

问：你会怎样形容你跟我的关系？
想起：纠缠不清的惊喜。
小燕：难以舍弃的美丽新世界。
La：你是我大学期间最难忘的回忆，没有之一。你让我真正勇敢坦诚地面对我自己，这是我拥有的最宝贵的财富，同样没有之一。你像一面镜子，让我看清我自己。
暖暖：你是我演戏这些年，生养得最辛苦、也成长得最好的孩子。

问：你会怎样评价这一次我和你的配合？
想起：这是一次新的开始。
小燕：突如其来的多重高潮。
La：听说很多人都喜欢你，我感到很欣慰。
暖暖：我们不需要配合，因为我们是彼此的一部分。
La：我会永远记得我和你在一起的日子，然后更努力地过每一天，用你给我的力量。
暖暖：我留下了所有演出过、编写过的新旧版本的剧本，时不时我会拿出来翻看，我想也许以后不一定会有机会再带着你走上舞台，但是我知道会有更多的人像我一样，创造她们自己的阴道独白，而你是永远属于我的。

问：如果有一天我和你不能在一起了，你会怎么做？
想起：让你和更多的人在一起。
小燕：我不会那么不负责任的，我会替你找好下家的。

问：我和你在一起，最让你骄傲的是什么事情？
想起：你能引起所有人的共鸣。
小燕：看到别人因为你的美丽而感动。
La：我有勇气面对自己内心深处最黑暗的部分。

问：你觉得我和你的未来是什么？
想起：我们会一起在中国旅行。
La：我和你会分开旅行，你我都会经历更多的人和事。也许有一天我们会再相遇，那时我们都已经成为更好的自己。
暖暖：可能，还有机会再演；也可能，没有了。但是，我会带着写过的，关于你的故事，去很多地方，成长，成熟。

问：如果让你最后对我呼喊一句话，你会说什么？
想起：我会继续对你耳语。
小燕：你不止是一出话剧，你带领我们通向性别的美丽新世界。
暖暖：你指引我审视多样的群体，寻找他们应得的关注和尊重。

采访的过程中，我深切地感到，《阴道独白》让她们懂得了很多，有一天，当你看过这部话剧之后，又会有什么收获呢？

《阴道独白》在全世界一次又一次的上演。这并不只是在重复，而是在不断地更新完善，以便能让更多人接受和领悟。虽然这是一部充满女性色彩的剧目，但它针对的是所有不平等的现象，它要帮助的是所有被歧视的少数群体。我很希望我们同志群体也能有这样的一个载体，自己的权益要靠自己去争取，而艺术又是一种能唤起大众思考的方式。这是一个漫长而艰巨的过程，套句有点儿滥俗但很实用的老话：革命尚未成功，同志仍需努力！

愿我们继续努力。



平凡人，用影像发出自己的声音

采访、文／赵珂　　摄影／Alexis Mestre　　化妆师/杨漾

随着《同志亦凡人》（Queer Comrade，http://www.queercomrades.com ）视频节目在网络上的点击率超过1500万，该节目的编导兼主持人小刚被越来越多的观众所熟悉。在创办《同志亦凡人》之前，学舞蹈和戏剧出身的小刚就出演过《男男女女》、《旧约》等一些深受国际影展青睐的同志独立电影。从出演同志独立电影，到制作同志独立影像，小刚一直在尝试通过影像向公众呈现同性恋群体的真实生活和独立声音。在他看来，当下中国许多重要的事情莫不与信息和教育相关。因此，传播信息、教育大众成为了小刚事业上最重要的出发点，在表达方式上他毫不犹豫地选择了影像和新媒体这两大自己最喜欢也最擅长的工具。


小刚演出剧照


电影《旧约》剧照


戏剧《切·格瓦拉》剧照

舞蹈梦 戏剧梦 社会工作梦

小刚生长于新疆，从小学习舞蹈，他曾一心想成为一名专业的舞蹈演员，无奈这个梦想并未得到家里的支持，最终他阴差阳错地考入新疆艺术学院的戏剧表演系，从此与影像结下不解之缘。一开始，深爱舞蹈的小刚并不喜欢戏剧，因为感觉“舞蹈是完全可以沉浸在自己的世界里，而不需要去考虑表演给别人看。而戏剧一上来就要把自己的情感剥光来表演给别人看，所以特别尴尬。”

从新疆艺术学院毕业后，小刚又去上海进修了一年戏剧表演，之后他像许多同学一样怀着当演员的梦想来到北京打拼。两年下来，小刚虽然参演过一些电影和戏剧，并在高校教过一些戏剧课程，但始终无法热衷于表演的状态并未得到真正的改变。

一个偶然的机会，小刚被好朋友带到了一个旨在为智障人士服务的公益机构“北京慧灵”做志愿者。学戏剧出身的小刚自然而然地想到了为该机构的智障人士安排一些戏剧活动课程。一段时间后，慧灵的工作人员发现，每次轮到小刚来上课时，所有的智障人士都特别期待。这种期待给了小刚莫大的鼓励，他开始尝试专门为智障人士开发一套对他们有益的戏剧课程，通过戏剧训练提高他们的身体协调性、语言表达能力和行为规范能力。这个尝试获得了巨大的成功，于是小刚在慧灵专门开设了一个“戏剧心理康复培训”的项目，一做就是4年。

这段社会工作的经历让小刚对人生有了一个全新的理解，他开始认识到“不应该过多关注自己的痛苦和精神世界、总觉得生命不够完美，即便是这样，还是有很多人需要你去帮助。每个人都有很多的能量，不需要做多么伟大的事情，哪怕是一小点的付出，别人也会因为你而开心。”这段经历对小刚另一个重要的影响在于，他开始意识到什么是社会工作以及社会工作的重要性，这为他日后投身同志公益事业奠定了重要基础。

同志亦凡人

2000年，美国Showtime有线收费电视网开始拍摄一部反映同性恋爱情和生活的连续剧《Queer As Folk》（US），该剧就是日后在中国被广泛熟知的《同志亦凡人》。就在大洋彼岸热拍同性恋连续剧的同时，以互联网和新兴同志酒吧为代表的同志社交网络悄然在中国发展起来。那一年，在北京打拼了两年的小刚，在朋友的带领下第一次走进同志酒吧。

在来北京之前，小刚也像许多同龄男孩一样，和女生谈过恋爱，只是他总感觉心里有一个自己一直不敢去触碰的东西。直到听朋友说起一些与同性的感情故事，小刚隐约开始清楚那个心里一直不敢触碰的东西是什么。在那个年代，同性恋的资讯和影像在公众媒体和社会生活中几乎是被完全淹没和掩盖的，这种信息的缺失在很长一段时间内都给小刚很大的心理压力，使他无法真实地面对自己。在同志酒吧的角落里待了一个星期后，小刚终于鼓起勇气对自己说，没错，我就是同性恋者。

2005年，《Queer As Folk》（US）通过互联网传入中国，该剧呈现出的自由奔放、多姿多彩的同志生活画面立即吸引了大量观众，在中国的同志社群中迅速蹿红。也是在那一年，中央电视台《新闻调查》栏目播出了以艾滋病和同性恋为主题的节目《以生命之名义》，在那之后，中国的公共媒体逐步开始公开呈现和讨论同性恋话题，不过出发点大多都和艾滋病防治相关，同志群体的真实生活和独立声音依然是被淹没的。

之前从事社会工作和对性倾向自我认同的经历，像两颗种子在小刚心中悄悄发芽，他意识到，对于当下中国的同志群体来说，信息的传播和独立声音的表达是最重要的两件事情。

2007年，一家网站邀请小刚的好友主持一档同性恋视频节目，小刚也加入了主持人的行列。他们

告诉所有的朋友即将做中国第一档同性恋视频节目时，却由于和该网站理念不同，导致节目最终流产。就在大家灰心丧气的时候，小刚脑海中冒出了一个念头：现在已经是DV时代，为什么不自己独立制作这档节目？



小刚在录制节目

新的角色

不久之后，一个与电视剧集《同志亦凡人》同名的脱口秀节目，开始借助“网络视频”这一新媒介和中国观众见面。小刚说，之所以选择“同志亦凡人”作为节目名，是因为这个名字已经有一定知名度，更重要的是喜欢它将同志还原成普通人的含义。这是一个全新的尝试，两个阳光帅气的主持人以公开的同性恋身份和受邀嘉宾一起畅谈同性恋话题。该节目一经推出就备受同志社群的关注和好评。一年后，凭借之前从事社会工作的经验，小刚顺利地申请到了福特基金会的资助，开始全力打造《同志亦凡人》。四年下来，《同志亦凡人》制作了三季共50期节目，话题涵盖同志生活、情感、健康、文化、权益等方方面面，成为公众认识同志社群真实状态最生动的一扇窗口。

今年，《同志亦凡人》即将推出第四季。在继续制作《同志亦凡人》的同时，小刚也迎来了事业上新的角色，一家有着14年历史的同志公益机构“北京纪安德咨询中心”聘请小刚担任该机构的负责人。该机构的前身为1997年开通的“99575北京同志健康咨询热线”，这是中国内地开办时间最长、咨询范围最广、服务人数众多的一条同志热线，后来逐渐发展成中国著名的同志公益组织。

多年来，北京纪安德咨询中心一直致力于性学、社会性别、心理健康、艾滋病预防、非政府组织等领域的研究、咨询、倡导和培训工作。担任纪安德负责人对小刚而言，无疑意味着对同志公益事业更深一步的投入，这也可以被看作他从同志影像制作者向同志社会活动家的转型。面对新的挑战，小刚坦言自己充满压力，但自信满满。

从去年开始，北京每周都有少则一场、多则数场的同志公益筹款派队。在派队上，小刚总是朋友最多、跳舞最好的那个。当他激情起舞，所有舞台仿佛都是他的，所有星光似乎变得暗淡；在那个时刻，小刚又回到了最初的自己，那个深爱舞蹈的青春少年。

《点》：《同志亦凡人》已经播出了三季，观众对这个节目有什么评价？

小刚：同志社群大部分是支持的声音，认为有这样一个节目非常好；当然也有一小部分人觉得为什么要做这样的节目，这不等于向社会暴露自己嘛，静悄悄地生活不是更好吗？主流社会比较有代表性的反应是怎么会有这样的节目，做得还跟电视台似的，政府不管吗？也有很多人不理解，批评，甚至谩骂，为什么要宣传同性恋，会不会大家都变成同性恋？还有一部分人认为同性恋是一种客观的存在，应该予以尊重。

令人高兴的是支持的声音变得越来越多了。

《点》：5月即将开播的《同志亦凡人》第四季有什么新的变化？

小刚：新的变化是我们会减少节目的数量，改为三个月拍一集，但是要把每期节目做深。我们会采访更多的人，让大家听到更多不同的声音，以前就是我们自己在谈对同志议题的认识，新的一季里我们希望让更多议题中的当事人谈谈他们的看法。

另外，我们每个月会做四到五个视频新闻，每个新闻控制在两分钟左右，因为我们发现视频新闻非常方便网络传播，适合新媒体的发展趋势。

《点》：《同志亦凡人》是一个开创性的节目，作为编导和主持人，你有没有觉得自己做了一件特别了不起、会被写入历史的事情？

小刚：可能还早，我自己属于那种不是那么容易满足的人，并没有觉得这个节目已经做到百分之百完美了。

《点》：你怎么规划北京纪安德咨询中心未来的发展方向？

小刚：我们把北京纪安德咨询中心定位为一个平台，可以把很多项目放在这个平台上做。同时我们也希望把这个平台做得更大，与政府、学术界、社会有更多的接轨，能够把我们的声音传递到那些做决策的人那里。

《点》：目前在中国从事公益事业在经济收入并没有一个很好的保障，你如何看待这个问题？

小刚：我肯定不赞同从事公益事业一定是不拿钱的，社会工作作为一种职业理应获得合理的报酬和福利待遇。另外，从事公益事业在经济收入上可能并不可观，但是好处在于有很多免费学习的机会可以让你获得特别多的东西，这是在其他行业不能比的。

《点》：你的社交能力和筹款能力特别强，有哪些秘诀？

小刚：首先要清楚地知道人际交往很重要；然后要对自己做的事情非常有信心，相信自己是在做一件特别美好的事情，我们筹款不是为自己，而是为了帮助更多的人；还有就是一定要让捐款人feel good（感觉好），要尊重每一位捐款人。我在洛杉矶同志中心实习的时候，有人告诉我，他们从来没给同志捐过钱的原因是他们从来没被要过钱。

《点》：家人对你从事同志工作支持吗？

小刚：我的父母都知道，但他们对社会工作的概念不是特别明白，总认为经济没保障，老了没依靠；他们还担心违法乱纪的事情。不过这些年的工作经验让我明白了一个特别重要的道理，很多人和父母关系不好最重要的原因就在于他们和父母的沟通不好。我们不要把父母不接受我们是同性恋的事实都怪父母，想一下我们是可以改变父母的，想想我们小时候父母是怎么教育我们的，现在他们的观念落后了，我们应该去教他们。

对于父母的支持，我其实并没有什么期望，因为如果我们特别期望父母变成什么样，就会像小时候父母期望我们变成什么样的人一样。我觉得维持现状就很好，当然不管父母是否理解我，我们一直在沟通，我们的关系反而变得更亲密了。

《点》：那你怎么看同志的养老问题？

小刚：我认为完全指望找一个爱人过完老年生活是最不现实的事情，因为祸福旦夕你永远无法预料。我觉得最重要的是建立一个良好的社交网络，有很多可以一起生活、一起养老的朋友。

《点》：谈谈你的感情现状吧？

小刚：我的感情目前处于空白阶段。我不否认也想找到一个喜欢的人，但我最近一直在思考一个问题，为什么我们一定要想爱情？爱情这个概念本身就是一个社会文化建构的东西，好像你必须要这么想这么做，这个是我排斥的。建立一个关系不一定是要长久的、一对一的，对我而言，更重要的是彼此的信任和坦白。

《点》：你如何看待自己的四种身份：新疆人、同性恋者、戏剧人和社会工作者？

小刚：新疆人是我非常骄傲的，同性恋者对我来说已经是一件特别普通的事情，戏剧人的概念已经消失，社会工作者对我而言是一个很重要的身份，代表我当下正在进行时的状态。



小刚在美国参加“艾滋骑行”公益活动

同志亦凡人 QUEER COMRADES

同志亦凡人是中国唯一一家长期独立制作LGBT(男女同性恋，双性恋，变性者)网络视频，通过全面的记录中国LGBT文化的发展，来提高公众对LGBT人群的认识和理解。





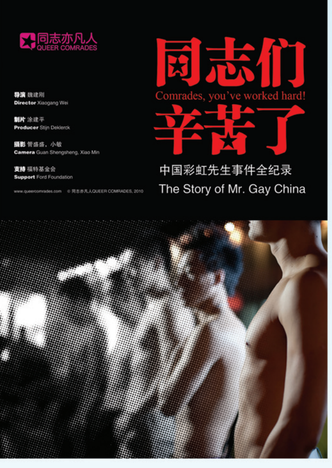
同志亦凡人通过影像来记录和了解LGBT社区自我语言的丰富和发展,了解和认识一些中国LGBT机构和LGBT人士他们对中国LGBT社区发展所做的努力和他们自我成长的故事，通过镜头让更多的人有机会了解到当今中国LGBT社区发展的进程，让人们可以看到和听到LGBT人群骄傲的展示自我形象和积极发声，帮助更多人正确了解和认识自我和他人性欲特质的不同。



我们的主要工作形式是每月在线更新的视频，讨论中国萌动的同志文化和全球最新同志活动的节目。另一个重要媒体是在线新闻，提供中国和世界范围内重要的同志资讯。

我们作为一个为LGBT群体提供视频信息的平台，一直努力加强自身的工作与责任。我们将稳步提升，记录并宣传更多LGBT群体举办的重要活动，从而增加与中国LGBT和同志相关的电影记录和真实写照。所存下的档案将为研究员以及LGBT组织今后的教育和培训工作服务。同时同志亦凡人也想督促和鼓励更多的媒体（包括主流媒体）更客观的去报道LGBT的话题。





同志亦凡人 QUEER COMRADES
www.queercomrades.com
info@queercomrades.com


gil homme
杭州 温州 天津 义乌 扬州 (沈阳 长春 青岛 武汉 深圳即将开店)
www.gil homme.com TEL:0411-8730-0801

去年夏天的书店，两本有关同性爱情的英国小说放在当眼处——《橘子不是唯一的水果》和《波斯少年》。我在北京的万圣书园看见两书并排躺在一起，不觉微笑。半年过去了，《橘子》的读者仍然源源不绝，这股新鲜水果的味道肯定会一直飘进2011的夏季。本期《读书》专栏有幸得到《橘子》一书译者于是的应允，刊登她对这小说的一部分体会。（郑远涛）



《橘子不是唯一的水果》
（Oranges Are Not The Only Fruit）
珍妮特·温特森（Jeanette Winterson） 著
于是 译
新新出版社 2010年7月出版

扯断的念珠

文、图／于是

起初，我觉得离这本书很远，因为故事发生在英伦乡间的五旬节教派信徒之家；因为爱上同性的感觉也是我所陌生的。

翻译的时候，我常常生气。因为珍妮特·温特森想到哪儿就写到哪儿，不打招呼的那种跳跃，让我很没把握。因为她随心所欲地使用杜撰的童话、严谨的经文，也让我很心虚。我们不拥有同一个词库。

《橘子不是唯一的水果》是一个带自传性的成长故事，出版于1985年，讲述了珍妮特（作家为虚构人物选用了本人的名字）在养父母家的儿时生活，以及初恋所导致的巨大变化。珍妮特的养母《圣经》不离手，整日忙着传福音、治愈伤患、唱圣歌。她虔诚却虚伪，信仰不过是她欲求不得的爱情的转移。母亲刻薄、清高，父亲善良、木讷，珍妮特就是在这个毫无温馨氛围的家庭里长大的。要不是法律规定必须送孩子去学校，母亲势必只会用一本《圣经》和无数赞美诗集教育她。珍妮特入校后才发现自己和别的小孩格格不入，俨然异类。

但女孩会长大，青春期的爱改变了这一切。初恋让珍妮特意识到，她的命运还有别的可能性。世界很大，不止是教堂；可以挚爱的人很多，不止是基督。她尝试用自己的方式去解决和养母间的矛盾，甚至反诘牧师，结果被赶出家门，孤身过活。

珍妮特从童年冲进青春期，这个过程，就像扯断念珠。

凭着《橘子不是唯一的水果》这部处女作，珍妮特·温特森在上世纪80年代震惊文坛，一跃成为英伦小说界的标杆人物。去年，亦即此书出版25周年的时候，温特森接受了英国《卫报》读书版的采访，提到她的现任女友自称"后异性恋者（post-heterosexual）"，她表示自己很喜欢这个称谓，"因为我喜欢人们在性别意识上拥有流动性。我不认为自己就是女同性恋。我想超越那些术语的定义。"她相信，只有当人类超越性别的束缚时，我们或许才能在性方面更圆满。她的另一本著作《写在身体上》鲜明显示了这种观点，主人公的性别索性是模糊的。《橘子不是唯一的水果》披露的恋情是同性恋，并且，是被异性恋者贬斥的同性恋，更是信徒们恐惧的邪恶之举，因此，这决不只是声张同性恋的权益，同样也质疑了宗教所宣扬的真理。读者肯定会发现，在书中出现的异性恋都不美满。书中的情节、人物都很简洁明了，但每次想起总觉得一言难尽。在我的理解中，温特森是用写作来自我表态、来启迪读者的，她直面性别政治，从不把自己的写作视为消遣娱乐。"艺术不是奢侈产品。艺术始终意图改变人们的生活。"

我还记得翻译到最后的章节——珍妮特重返家乡，站在寒冬的山顶上——那段激情四溢的内心独白时，深深为之打动。我想到的是，不论性别，不论信仰，不论何时何地，在我们的成长过程中，世界观会经历多少翻天覆地的变化？会经历多少归零式的重新起步？每个人自我逐渐成熟的过程，就是忍受分离、孤独、失败、背叛、愤慨的逐一攻破。



珍妮特·温特森

飞赞
办公室也能上的
同志社交网站
www.feizan.com

女同志电影的春天

文、图／范坡坡

前阵子遇上一位90年出生的拉拉，见我就说：“你是范坡坡?！我很小的时候就看过你写的书。”顿时我怔在那里不知道说什么好。是的，我出过一本叫作《春光乍泄：百部同志电影全纪录》的书，并且提起来真的很伤感，因为已经是四年前的事情了。这位拉拉一针见血地戳中我的软肋：里面拉拉电影有点少。

因此我这些年一直生活在对拉拉们的愧疚当中。一来我当时阅片确实根据自己的喜好有一定的局限；二来相对于更有市场的男同志电影，女同志影片的创作确实少一些；第三，一些拉拉电影的目标群体是直男观众，这些对男权迎合的创作并不是特别值得推荐。但近年发生了一些变化，拉拉影片屡出惊世之作，恰好这期《点》春季出刊，我觉得女同志电影的春天也到了。



照顾到各种笑点的同时，《得闲炒饭》也是一部女权颂歌，并且直指床榻

《得闲炒饭》这部作品来自许鞍华。按照许导演“好烂电影轮流拍”的惯例，之前《天水围的日与夜》备受赞誉，《天水围的夜雨雾》收获惨淡，这部《得闲炒饭》肯定值得期待。光是演员阵容就让人眼睛为之一亮：香港喜剧片殿堂级人物吴君如，多年不见的玉女周慧敏。许鞍华向来是用演员的好手，一部《女人四十》让萧芳芳拿到柏林影后。吴君如是资深笑匠，形象素以疯癫著称，却与许鞍华式的冷静似乎并不贴切。《得闲炒饭》恰好发掘了她的另一种表演。与张兆辉搞笑的一夜之性被演绎的风趣自然；和周慧敏的旧情复燃则浪漫温馨。塑造了一个很真实可信的双性恋形象。

双性恋在很多异性恋男导演的电影中往往成为绝佳的色情符号，典型如《本能》中的莎朗·斯通，还有《唐朝豪放女》中的夏文汐，她们不管享受与同性还是异性的性爱，都无疑地被展示身体，以供观看。《得闲炒饭》没有这样的肉体表现，却无遗漏地袒露了一个双性恋的内心想法。影片中吴君如扮演的美思被一位女同性恋歧视说“不孪不直，不三不四”，她直接反击“你们抗议主流文化把男人婆看成不三不四的怪物，为什么不能包容我这种不孪不直的人？”一下子道出了双性恋女性的心声。

《得闲炒饭》的片名翻译成普通话就是“有空做爱”，其中自然也少不了关于性的描述。值得注意的是，里面两组异性性爱描写中，两性之间的关系与其它电影相比很不同。陈伟霆扮演的小男生因为早泄而趴在周慧敏大姐姐怀里哭；张兆辉扮演的中年男人拜吴君如为师学习性技巧。照顾到各种笑点的同时，《得闲炒饭》也是一部女权颂歌，并且直指床榻。影片中一再提到的性别政治，也做了深刻的探讨。除了同性恋、双性恋的话题，未婚孕妇、同性恋收养孩子、家庭暴力、姐弟恋……也都有触及。影片的高潮处，美思和朋友们一起组织街头活动抗议安妮塔（周慧敏饰）公司的歧视行为，并且赢得胜利。

香港虽然已经是经济发达的世界金融中心，但人们性观念兼受传统



香港喜剧片殿堂级人物吴君如（右），多年不见的玉女周慧敏（左）

中国文化和基督教束缚，一直都有待于非政府组织的努力改善。许鞍华这些年也热心参与公益事业，2009年更是现身同志游行表示支持。“香港女同盟”的Connie Chan则在《得闲炒饭》中出镜，本色扮演了一个帅T。这样紧密地结合互助在香港这样极具商业氛围的大环境中很少见。

《得闲炒饭》的末尾，美思和安妮塔分别诞下可爱的宝宝，一家人忙得不亦乐乎。可是接下来的生活会怎么样呢？2010年还有一部热门电影《孩子们都很好》，这部影片赢得柏林电影节泰迪熊奖，同样汇集了美国两位大明星，安妮特·贝宁（《美国美人》）、朱利安·摩尔（《时时刻刻》）。她们可以说是美国的吴君如和周慧敏，形象和实力在好莱坞女演员中都很出色。这两部影片的共同点就是，不光关注到电影本身的娱乐性，也将社会议题与其紧密连接。



影片深度挖掘了同志家庭存在的潜在危机，而这对异性恋家庭也有很多借鉴

《孩子们都很好》讲述了一个女同性恋组成的家庭，她们从精子库借精生养了孩子。小儿子出于好奇，拜托姐姐寻找到了作为精子捐献者的父亲保罗。这个男人现在是一个农场主，性感的拉丁单身汉。他的闯入让这个家庭乱套了，儿女们对他崇敬靠近，甚至朱利安·摩尔扮演的女同性恋跟他出轨……

很多人觉得同志题材影片创作这么多，可能将要穷尽，没什么可拍了。但导演丽莎·查罗登科告诉我们，很多话题你们都还没讲！首先，女同性恋家庭抚养孩子在电影中的讨论很少，而《孩子们都很好》不仅触及到这个话题，并且深度挖掘了这样的家庭可能存在的危机；另一方面双性恋、出轨也是同志社区中有时候要面临的现象，像影片中妮可与朱尔斯这样的伴侣，生活在一起数十年，也常常要面临关系中的各种诱惑、挑战，最终一个美国开放式的电影结局给大家想象空间。

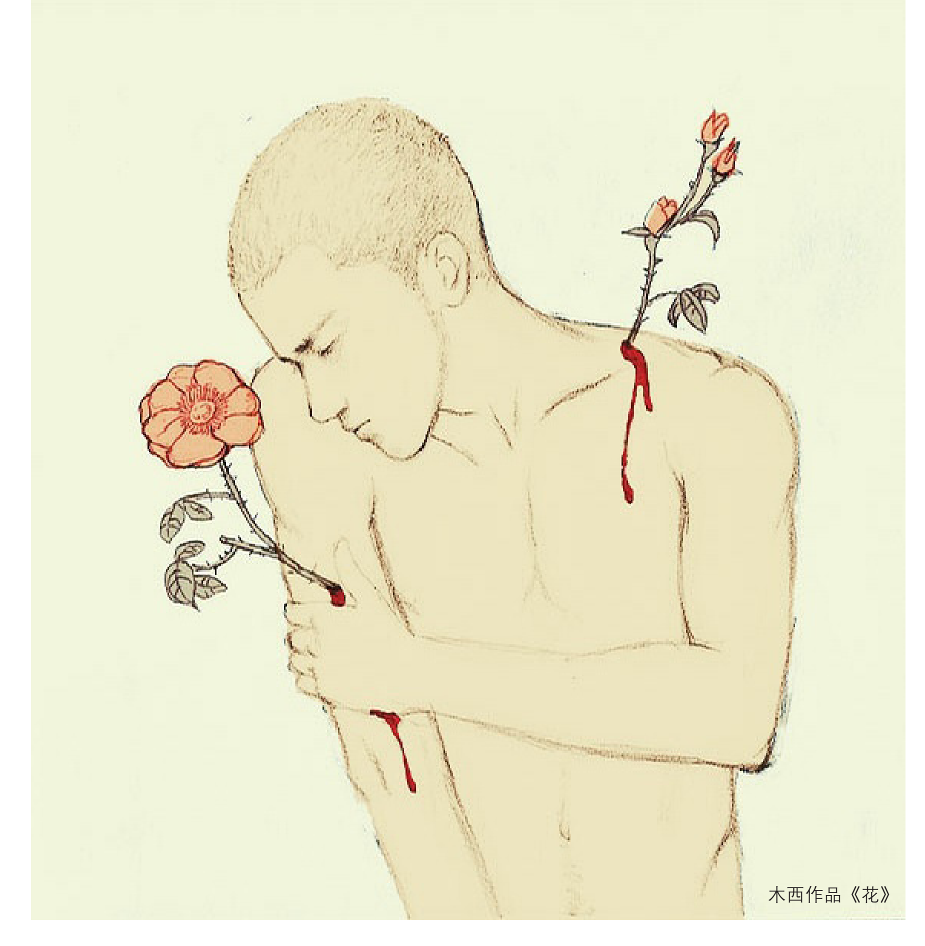
作为同志题材，其实这部影片对美国社会大众都有着广泛的启发意义。美式中产阶级困扰发生在同性恋和异性恋家庭都是一样的。妮可由于工作忙碌没有时间陪伴朱尔斯；朱尔斯感到受冷落，无法满足家庭生活；妮可的教育面临孩子们青春期的叛逆，当女儿坐着保罗的摩托车回家的时候，母女之间大吵一架。从这部影片中你可以看到同性恋家庭抚养孩子戏剧性的一面，同时也发现大部分时候他们跟其他家庭是一样的。



安妮特·贝宁（左）与朱利安·摩尔（右）演绎一对生活多年的同性伴侣

导演丽莎·查罗登科从早期《高潮艺术》这样风格化的作品蜕变而来，技术娴熟，眼光老道地拍摄了这部影片。影片获得了最佳原创剧本、最佳女主角、最佳男配角等奥斯卡提名。尽管安妮特·贝宁已经获得金球奖肯定，呼声很高，但还是败给了《黑天鹅》的娜塔莉·波特曼。同样的命运，《得闲炒饭》虽然口碑很好，但依然不能摆脱许鞍华票房惨淡的命运。令人大跌眼镜的是，香港电影金像奖提名公布的时候，《得闲炒饭》没有任何收获。

所以说现在还只是春天，拼命生长的时候，待到夏秋季节才会更加繁茂。并且最终有一天，世界不再有对同性恋的歧视，打破性取向的疆域，到时候同志电影也将不复存在。


木西作品《花》

木西：笔尖轻触那忧郁的少年

文／小生、木西　图／木西

简历

木西，1983年生于上海，2004年毕业于上海工艺美校。

2010年，木西作品入驻上海北京两地画廊以及艺术商店，作品被《时装男士L'OFFICIEL HOMMES》，《风尚志》等杂志介绍转载。同年为日本当代作家村上龙文学作品中文版绘制封面。

木西现从事平面设计，产品研发及绘画的独立艺术创作。作品被国内外收藏家、画廊收藏。

联系方式：deermuxi@gmail.com

http://www.douban.com/people/mcwan/

短评

木西一直是个隐藏于上海弄堂的忧郁男子。敏感于细微琐事的变化，如斜阳下的旧楼梯，漂浮于空气中的灰尘，抑或是旧式闹钟里的指针，他似乎对此都情有独钟。

正是由于这种对尘世唯美的敏感，使得年纪轻轻的他，就被众多机构和艺术家青睐有加。日本当代重量级作家，与村上春树合称为“W村上”的村上龙，就对其笔下细腻、忧伤的少年而钟情，并授权木西为其最新力作《网球公子的忧郁》创作封面。

而法国《L'OFFICIEL HOMMES》中文版，更是看中了木西对商业艺术的把握，邀请进行插图设计。可以说不管是艺术设计还是商业插图，木西都完美地将那种对忧伤之美的追逐，展现在忙碌的我们眼前。

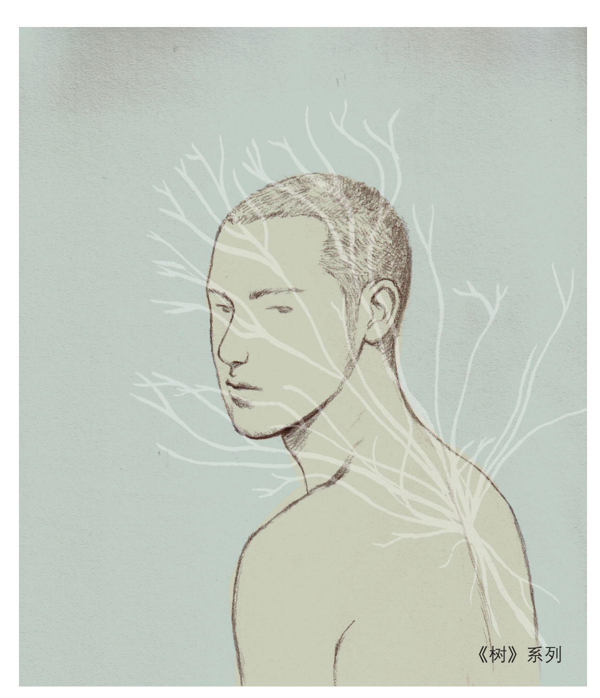
法国纳索画廊曾特意在世博会期间，举办木西的个展，让这单纯的美，诉说背后的感动。



《手》系列



《鱼》系列



《树》系列

赏析

木西的作品多是以一种朴素，温柔，孱弱的风格展现，而与之相反的是其作品表面之下蕴含流转的力量。这种力量借着表象的单薄而藏匿起来，直抵内心深处的柔软，然后再以突发的力量去刺痛那不易察觉的忧伤。所以说，木西的作品都是悲伤的，如希腊的《奥德赛》般，在美的遮掩下，流露出对生命悲伤的高歌。

而从作品手法中，木西摒弃了传统的透视手法，在人物和其关联性中，呈线性的交叉，仿佛是向东方的禅意做虔诚的致敬。同时，这种中国画般的哲学思维，以最轻盈的形式，去阐述作品中淡淡的忧伤。二者相得益彰，谱写出木西的少年世界。

《手》系列

画面中，有力的手掌和单薄的少年构成鲜明的对比，而少年微蹙的眉头却难说他情感的宣泄到底为何？是紧张，还是依赖，亦或许是轻微的快感？总之，淡蓝色的纯粹背景下，我们似乎同样被那双手所抚摸，感受着朦胧中，与另一个温度的摩挲，幻化做或许本莫须有的敏感快乐……

《鱼》系列

少年梦中，木西以鱼的意象，展露出东方人所特有的含蓄情欲。这种看似矛盾的手法却能最有力的挑拨起暗涌着的情愫。少年的身体，虽然单薄，却以迈过成人的快乐门扉。我们谁又不是在自己的少年梦中，感受第一次的情怀初试。

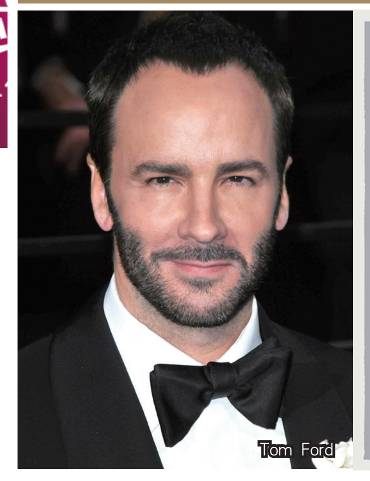
《树》系列

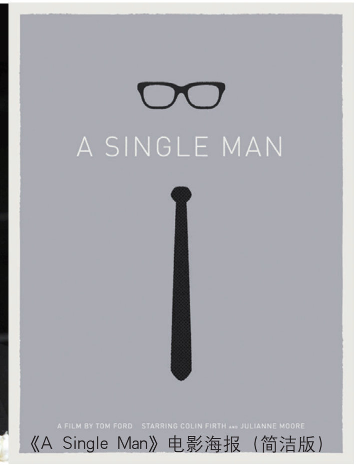
植物在少年躯体中，暗自萌芽生长。与生命相比，观者更愿意相信这盘根错节的枝叶，缠绕的是少年的记忆。在生命的洪荒中，是似曾熟识的面貌，早在前世中，就已种下这颗因缘，却在轮回中，生根发芽。



Tom Ford（右）和Richard Buckley（左）亮相《OUT》封面


Tom Ford激情上演同性情欲


Tom Ford



《A Single Man》电影海报（简洁版）

他和他的永远

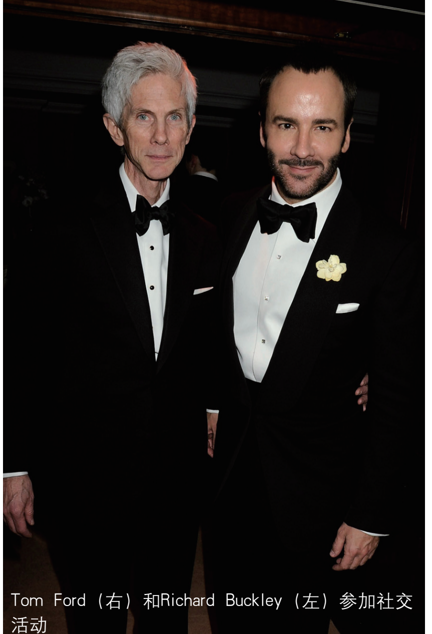
文／Neverland（http://www.douban.com/people/Neeeeeverland/ ）

我不知道在这里要不要提“永远”这两个字，是因为看惯了恋人们的分分合合，“永远”这二字似乎成为了生命中不能承受之重。

《Out》杂志2011年2月号封面，赫然登着服装设计师Tom Ford对他的爱人Richard Buckley深情一吻的照片。相恋那年，他25岁，他38岁，这是他们携手度过的第24个年头。褪去当年激情的热度，抛开所有功名利禄，剩下的这个没有杂质的吻，你知道的，这是爱情。

当年轻英俊的Tom Ford在时装界叱咤风云时，人们开玩笑说，这真是好莱坞的一大损失。1994年，飞扬跋扈的他作为Gucci的设计总监挑起了Gucci的大梁，复古与摩登性感结合将Gucci带入了新纪元，登上了玩弄性感时尚的顶峰，掀起了时装界的性解放狂潮。2004年，Tom离开Gucci，专心于个人男装品牌的设计，他更加地随心所欲。直


Tom Ford一丝不挂演绎时尚大片


Tom Ford（右）和Richard Buckley（左）参加社交活动


《A Single Man》主演、新科奥斯卡影帝Colin Firth（右）与Tom Ford（左）

至2010年，Tom又回归女装，这为他引来更多的关注，频繁登上各大杂质的封面。

他自己说过，“性是我的第二天性”。所以，不要惊异于那些露骨大胆的时尚大片，充满着欲望释放的张力，荷尔蒙飞扬，原始，又精致。他从不忌讳裸露，他的模特更要为各种尺度的裸露做好充分的准备。

其实，我更想说的是，现在的Tom穿的越来越多了，大多数情况下西服革履，文质彬彬，不再凌厉，温和却醇厚，就像他和他的爱情。在接受《Out》杂志这期采访中，Tom Ford说了他们相识相恋的经历，两人初识是通过当时Tom Ford的老板Cathy Hardwick，而那时Richard Buckly 是《WWD》和《Scene》的时装编辑。认识后不久，两人就一起购物，几乎每晚都呆在一起，不久后两人就坠入爱河。三年后，他们开始同居，在很多人眼中的花花大少，从此也就乖乖地跟在Richard身边。即便不幸的是，那时查出Richard已经身患癌症，两人依然不离不弃。我曾经质疑这爱情的含金量，时尚圈纷繁复杂，哪会有持久的爱情，何况，当时年轻的Tom要是得到权威时装编辑的帮助更会一步登天。只是现如今看到但凡他们在一起的照片，Tom便收起他凌厉的气质，温情的待在爱人身边。即便是在颁奖典礼上，Tom感谢爱人的致辞都要占到一半时间，不管局外人当时如何看待，有些东西，真情还是假意，有心人自会感受得到。

2009年底，Tom Ford当上了导演，拍摄电影《A Single Man》（《单身男人》），这是改编自美国小说家克里斯托弗·伊舍伍德（Christopher Isherwood）1964年的同名小说。剧里剧外，透着那么股对爱人的眷恋。据说，他一开始把小说给Richard看，老爷子睡着了。第二次把剧本给老爷子看，老爷子睡着了。第三次，他重新思考过，又把改编过的剧本给老爷子看，老爷子终于看完，放声大哭。是的，这部电影，越看越悲伤，充满着浓浓的离别愁绪。可想而知，Richard身患癌症已20多年，这期间在他们之间的生死离别像是绷着的弦不能触碰，他可能随时失去他。Tom在这部电影中讨论着生生死死。他也在辩论，在迷茫，你深爱的人离开你后，你会怎样？最后，电影给出了忠贞的答案，抵挡住所有的诱惑，从一而终。这是怎样一种无声的表达，Tom要对Richard说的也亦是如此吧。影片结束，“for Richard Buckley”映出，豁然开朗，原来这本就是关于他和他的电影。

时间可以考验一切，有些流逝了，有些留下了，时尚圈风云变化，有些东西其实是永远的，存于心的，就像命中注定的那样。

“我一生中少有这么绝对清澈的时刻，在这倏忽的几秒，寂静沉寂了杂音，我用感觉，而不是思考。事物是那么鲜明，世界是那么清新，一切充满存在感。我永远无法留驻这样的时刻，我试图握紧，但它们像万物般流逝，我的生命就依附在这些时刻上，它们将我拉回现在，让我意识到一切恰如注定的那样。”

——George，《A Single Man》



2011 春夏男士护肤课堂

美黑与防晒

文、图／关铭（max，独立化妆师，公关活动首席彩妆师。
QQ：786351339）

夏季美黑先知

这个夏日再也不流行小白脸了，看看那些时装品牌男模健硕的身材和被阳光亲吻的肤色你就知道应该马上改变了。各大品牌争先恐后的推出美黑产品，有的可以马上变色且轻松洗去，有的颜色自然效果持久。我个人比较推荐碧欧泉的骄阳活力美黑喷雾，我自己用过，效果很自然，像我这样脸型胖的人应该多备一些，它有轻度瘦脸作用。而且可以维持一周的时间，其实是比较划算的。只不过在用它的时候动作要快，用完马上去洗手。

春夏补水先知关键词：啫喱

北京风沙大，日照时间长，四季变化分明。在现在这个季节里本身很多男士就会出油，怎么可能涂什么面霜在脸上？我的建议是男士护肤在夏天里所有产品都用啫喱状的就OK。

原理很简单，啫喱不会有油分，含水量比较高且补水能力也很强。想象一下你的脸一直处于水水的状态怎么还会有油光呢？把水分补充好油分是出不来的。所以你的洁面——面霜——面膜——眼霜——剃须都要啫喱的……

就差一个没有颜色的防晒霜就都OK了。

关于防晒霜

市面上的防晒霜分为有色与无色两种：当然男孩子肯定要用无色透明的啦！说到防晒霜，你又真真正正了解它多少呢？接下来max带你充分认识一下：

1.作用

其实现在市面上的防晒霜不光是帮你晒不黑、防UVA、UVB什么的，其实更多的是保护你皮肤里面的胶原蛋白和弹力纤维不受损，从而自根本来抗衰老。

2.原理

防晒霜分为物理防晒和化学防晒两种。

物理防晒霜的原子微粒是片状的，当在脸上涂开的时候，就象一面镜子直接反射走阳光，达到防晒的目的。

化学防晒霜是利用吸收的原理来防晒，为一种透光物质，可吸收紫外线，使其转化为分子振动能或热能达到防晒的功效。

3.SPF的含义：

SPF是防晒系数（SUN Protection Factor）的英文缩写，指预防UVB的防晒功效指数，是防晒用品度数的高低。它是根据皮肤的最低红斑剂量来确定的。

SPF值愈高，防护时效愈长。一般黄皮肤的人没有任何防备地站在阳光下面暴晒，15分钟会晒出斑，如果你选择的是SPF 20的防晒霜，你在日晒下的安全时间就是15×20=300分钟，如此类推，SPF简单地说可代表防肌肤晒黑出斑的时间。

大家要记得SPF 1等于15分钟的防晒时间。那现在你就可以找来你家里的防晒霜看看它能给你多久的保护。SPF 30的防晒霜可以应付一整天的阳光了。而且涂抹防晒霜的手法也有讲究的，一定要在皮肤上面往一个方向涂抹，来回的涂就会破坏它的防晒功能

还有那个很重要的“+”，这个加号说明防晒霜的防晒深度；一般3个“+”就可以完全防止UVA的伤害。

4.正确选择和使用

与其说根据每个人皮肤类型来挑选不如让你的所处环境来帮你选择。

看看你的周围环境是不是总能遇见阳光？你的工作是不是经常要在阳光下进行？

我的建议是无论一年四季都要用防晒；之前我讲过，现在的防晒霜不是帮你挡挡阳光不晒黑而已，更多的是保护你皮肤里面最重要的物质：胶原蛋白、弹力纤维。更有甚者可以保护你皮肤细胞壁不会脆弱断裂。所以说基本上每个人都需要。

正确使用方法记住两个原则：要轻拍不要去揉。出门之前使用才更有效。

说了这么多，我相信你应该知道自己会选择什么了。去寻找适合自己的护肤方法，就像选择自己的爱情。



25倍防晒霜（倩碧）



碧欧泉美黑啫喱



50倍防晒霜（碧欧泉）

如何玩残你的前任贱男友

文／赵赵

你低下头，把自己埋到土里，内心温柔得如寒武纪的海洋，最终开出一朵花来，然后忍痛摘下，亲手奉献给他。他嘴里说的爱爱爱，然而转身把你留在鸟不生蛋的宇宙洪荒时代，他继续招蜂引蝶，那首苦逼的《秋天别来》怎么唱来着："关上一扇门，转身就能推开一扇门就走进去，那就是你。"果然够贱，你打碎牙齿活血吞，生生地不知道前日还同床共枕共赏菊花的他，竟然是贱到海枯石烂的淫贱负心人，人心果然是最大的险恶。

同志们，还在苦逼地把自己想象成什么塔可夫斯基电影里的女主角吗？还在玩着法斯宾德那种糟践自己的调调吗？人生苦短，人若犯我，必定阉之，只有完美的报复计划，才能解你的心头之恨啊。

死并不可怕，可怕的是吊死在前男友的门前

成天在博客或者微博上自怨自艾，非常不明智，如果你拥有一个贱到骨子里的前男友，就是那种一边当婊子一边还立贞节牌坊的自诩为情种，他会跟新欢们偶尔幽幽地说，哎，我的前任现在还爱着我，我怎么这么令人怀念呢。啊呸，千万别叫他得逞，赶快停止在一切微博、博客及QQ签名上玩怀念过去的文字游戏。什么？你不扮作怨妇腔会死！！！好，独家推荐玩残前任贱男友的法宝，吊死在他家门前！此种方法，绝对能让他屁滚尿流。

执行办法：一根绳子，如果你是走在时尚尖端的潮人，质量良好的大品牌围巾也会让你死得很fashion的。

温馨提示：《完全自杀手册》记载，上吊时，部分吊死鬼会大小便失禁遗精之类的，so，死前务必排便排尿打手枪，作为一名同志，就是死，也要对得起咱们这张脸啊。另，请务必计算好上吊的时间地点，若有好事的邻居或者居委会大妈提前把你的尸体放下来，那个贱人看不到，咱们可就白死了。

既然成不了眷属，那我们就成为亲人吧

如果嫌吊死在前男友门前后的变数太大，万一你的前男友淫贱到一定级别，日后吹嘘他魅力时，还神气地炫耀"有人曾为我死啊，我真魅力四射啊"之类的，甭担心，玩残前男友的方法多着呢。前阵子火热的微小说给了我们启示：【"伯母您好，我是您儿子的男朋友。"闻声出来的孩儿他爸在看到他的一瞬间，定住……久久之后："这么多年，你，连口味都换了。我说过，要做你的家人的。"】



执行办法：请务必保养好自己的容貌及身材，不断提高性能力，努力学习掰弯直男的策略，若那个贱人前男友结婚生小孩了，等孩子长大，男的掰弯他，女的咱们搞大她的肚子，让贱人前男友有苦说不出啊。

温馨提示：什么？若贱人生出的儿子是百分百直男，你搞不定怎么办，请你一定要相信科学，不行，咱们整容变性啊，为了报复，割掉鸡鸡算神马啊！同志啊，为了报复要不择手段啊。

绿帽子，咱们可以送他一顶

你羞涩地跟我说，你的尺寸还挺可观的，长得也不错，当gay挺好的，不想变性。别怕，咱们魅力这么大，除了当他的女婿或者儿媳妇，咱们也可以当他的连翘啊。留起小胡子，练起肌肉，变成如今圈内最受欢迎的小帅熊，把他的新欢勾引上，睡之搞之。然后东窗事发，他拉着新欢找到你面前，没想到是你，这顶绿帽子的威力啊，轻则让他不举，重则由攻变成受。

执行办法：变成圈内红人，你不知道怎么办？请关注众多不要脸的红人们的微博，买个“爱疯死”自拍裸照，然后写上“求粉”二字，请相信微博客的力量，那个贱人的新欢肯定会对你垂涎的。

温馨提示：万一新欢对你不感兴趣怎么办？要对自己有信心啊，你是秀外慧中上得厅堂下得卧房的美男啊，贱人前男友的品味每况愈下，你要相信他的新欢通常都不怎么样，怎么跟你比啊，他还看不上你？呸！你唯一担心的，就是怎么说服自己，跟品味不怎么样的新欢搞一下而已。

请叫我造谣小天后

贱人前男友们，其实在与你恋爱的时候，就露出了不少马脚，但是当时你被爱冲昏了头脑，丝毫不觉得，分手之后，你完全可以添油加醋哇。他经常跟别人玩暧昧，接受他人的礼物，你可以夸大到他骗吃骗喝骗感情，然后捏，找个圈子内最守不住秘密的八卦小天后，“哎，我跟你说个秘密，我那个前男友啊，原来他曾经干过这样的事情，你千万保守秘密啊，别跟别人说。”坏事传千里，他很快就TMD名声搞臭了。

执行办法：不要无中生有，一定要把三分存在的事实，说成十分的精彩。

温馨提示：切记，不要扮作造谣者，一定要在脸上贴着“这事也是我从别人那里听来的”，别没搞臭他，把自己的冰清玉洁的形象给破坏了。

只要我过得比你好，你就受不了

我知道，以上几种方法不符合你一贯的风格，再说了，这个贱人前男友已经够贱了，你还搭上自己的性命身体及口碑啥的，实在得不偿失。那怎么办，本文终于说到了报复前男友的万金油了，那就是，拍拍屁股，愿赌服输，撒丫子在幸福地大道上驰骋。

亦舒的小说中，失恋的女主角情绪不佳，在经历过众多比前男友更好的选择后，自省并修炼自身，终于晋升到更高的人生阶段，这个时候，贱人前男友会适时地出现，要和好，但女主角已经不是昨天那个怨妇，她微笑着绝尘而去，前男友看着她绝尘而去的完美身影，后悔像蚂蚁一样吞噬着他的心……你也一样，师太说，不爱了之后，哭闹是错静默也是错，活着呼吸是错死了都是错。这也就是说对不爱你的人来说，失恋后，你做的所有事都是给“傻逼”一词的惨烈程度加码加磅的，切记，贱人前男友是种特殊的生物，发黄的誓言抵不过新滋生出的真爱无敌。你过得更好，是报复贱人前男友最好的武器，如原子弹一般，挫骨扬灰般地去除了一切负面情绪，最终，他只是你心头上的一道疤而已，不会痛，时间久了，被幸福包围得久了，也许，连疤痕都不是，只是你旧日里的一顿痒痒而已。

执行办法：学会如何护肤，如何变得更健康，让身材更好点。多花点时间考虑一下你的职业规划，不要为了寂寞而随便投入恋爱，跳入另外一个火坑，找一个不消耗精神力量的人，开始新的感情。

温馨提示：总有一天，我们会感谢，自己曾爱过一个傻逼，无论你曾经给傻逼织过多少毛衣，这一切终究会过去。谁年轻的时候没爱过一个傻逼呢？他们丰富了我们的生活，从现在开始，感谢傻逼吧，即使祝福没有那么纯粹，也不怕，你很快就会无视他吧。

（编者按：本文各招数仅供娱乐，诸位被“玩残的”人与《点》无关。）



同志健身之

春日腹肌复苏计划

文／沿海岸线征友

经过一个冬天的孕育滋养，外加一个春节的精心呵护，扪腹自问你那傲人的小蛮腰、帅气的腹肌（如果曾经有过的话）恐怕早已被皑皑的脂肪堆积包裹得严严实实了吧。春天是万物复苏的日子，何不让你的腹肌也乘着这股春意出来透透气呢，这样就不用于在夏天来临的时候每天穿着同样的黑色T恤遮遮掩掩了哦。于是，亲，你蠢蠢欲动了吗？亲，你憧憬了没有？那么先来跟我了解一下腹肌，学习一下如何练习腹肌，然后给他量身定制一个计划，当然最重要的是你要行动起来。

腹肌的构造

所有人都做过仰卧起坐，很多人都在健腹，腹肌究竟是什么？你又了解多少？要知道，知己知彼百战不殆哦。

腹部肌肉由四块肌肉组成——腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌和腹横肌。而平时我们关注最多的、在健身房里最吸引我们眼球的“那几块”腹肌是腹直肌。腹直肌位于腹前壁正中线的两侧，上固定时两侧收缩，可使骨盆后倾或保持较高水平位置，即收腹；下固定时使脊柱前屈。腹直肌同时具有保护和固定腹腔器官的作用，收缩时缩小腹腔，增加腹压，协助排便（看到这里便秘的同志有福了哦）、呕吐和分娩，还可协助呼吸和咳嗽。腹直肌为上宽下窄的长带状肌，有3－4个腱划（多数位于脐上）将肌分为4－5个肌腹，两侧腹直肌鞘的纤维在腹部正中线互相交织，形成白线。白线中部为脐环，自脐向上的白线较明显，宽约1厘米，脐以下因两侧腹直肌互相靠拢而变窄。这样，腹直肌被整齐的划分为大小不等的10块。多数身材好的肌肉男身上能看到6块，少数身材特别好的肌肉男能看到8块，但是，其实如果你的皮脂足够薄，当然还要你露的足够多的情况下，腹直肌是整整10块哦，每个人都有的哦，看不到或者不能全部看到只是因为他们被脂肪盖住了。

所以，在了解了腹肌之后，你会得出这样一个结论，想要看到腹肌，你所做的第一件事也是决定性的一件事就是减脂。

减脂

有氧运动、左旋肉碱、少食多餐、少油少盐、苹果餐、牛奶餐……谈起减肥减脂，我相信很多人都如数家珍，但是为什么还是有不计其数的人失败呢？

脂肪的作用是续集能量以备不时之需，各种补剂、方法如果在减脂方面有科学的根据，就会有一些辅助的作用，只是不会像你们想象的那么快，脂肪的



缩减需要时间，需要科学的训练。

减脂只有两条路，控制饮食和有氧运动。

控制饮食：如果体重基础大，开始的时候效果会很明显，但是会很快进入平台期。如果就此松懈，就会很容易地反弹。因为控制饮食会让身体处于一个较低代谢率的状况，而这种状况下身体会更容易将摄入的营养转化为脂肪储存起来，同时也会相应的减少日常活动消耗的能量，这也解释了为什么有些人吃很少甚至不吃却仍然“喝凉水都长肉”。面对饥饿时，你也许需要用一些能够适当控制食欲的减脂类补剂来控制饮食（如苦瓜素），以避免灾难般的暴饮暴食状况。当然饿着不是最好的办法，控制饮食同样需要摄入必要的能量，你可以采用少食多餐的办法，严格控制油和盐的摄入，就足够达到满意的效果。其实很多人减肥失败不是败在吃的不够少，反而是吃的太少而没法坚持下去。不坚持，再好的减脂计划、饮食计划也是白费。



有氧运动：在适当控制饮食的前提下，有氧运动才是减脂的绝对利器。很多人认为有氧就是跑步，其实跳绳、游泳、单车等都是很好的有氧运动，尤其对于体重较重的人游泳更为合适，水的浮力可以减少你膝盖和其他关节的压力和震动，而水中的阻力会让你消耗更多的能量。有氧运动的时间最好控制在30到90分钟。有氧运动前你可以摄入左旋肉碱，虽没有传说中的那么有效，但是正确使用还是有辅助效果的。左旋肉碱的作用时间是服用后的2—6小时内，需要配合运动才能发挥效用，不然就和没吃一样；同时应该注意的是左旋肉碱服用时不要同时服用大量氨基酸，以免影响左旋肉碱的吸收。

另外，如果你是健身爱好者，你可以试着在器械运动后进行30分钟的有氧训练。这是因为当你在负重训练后立即进行有氧练习时，你的身体必须去挖掘储

存的体脂来供能，因为你的身体在负重阶段已经用掉了大部分储存的糖原。

减脂，重在坚持。目标只有一个，就是要达到自己预期的目标，否则绝不收兵。只要你有这样的决心，就一定可以成功。

Tips：附上可以让腹肌训练和有氧训练搭配在一起的训练计划。

训练动作	持续时间
跳绳	1分钟
悬垂举腿	30秒
跳绳	1分钟
悬垂举腿	30秒
跳绳	1分钟
悬垂举腿	30秒
跳绳	1分钟
山羊挺身	30秒
跳绳	1分钟
山羊挺身	30秒
跳绳	1分钟
山羊挺身	30秒
跳绳	1分钟
侧卧仰卧起坐	30秒
跳绳	1分钟
侧卧仰卧起坐	30秒
跳绳	1分钟
侧卧仰卧起坐	30秒

训练动作	持续时间
跳绳	1分钟
侧卧仰卧起坐	30秒
跳绳	1分钟
仰卧两头起	30秒
跳绳	1分钟
仰卧两头起	30秒
跳绳	1分钟
仰卧两头起	30秒
跳绳	1分钟
仰卧两头起	30秒
跳绳	1分钟
仰卧起坐	30秒
跳绳	1分钟
仰卧起坐	30秒
跳绳	1分钟
仰卧起坐	30秒
跳绳	1分钟

共计25分钟。

注：初期如不能全部完成，请酌情减少相应动作的组数。

每周用此计划训练三次。

腹肌训练计划

很多同志不想练得太壮，不喜欢短粗的身材，于是拒绝腹部练习，认为只是有氧运动就足够了。其实，短而结实的腰身更多的是由基因和饮食决定的，你的腰部不会因为腹肌训练而变粗，所以你尽可放心地去做大负重的腹部练习，因为这样减脂塑形的效果更好。我们时刻要记住想要看到腹肌你需要减脂，而想要腹肌变得更明显你就需要锻炼它，让它远远高于分割它的腱划与白线。

锻炼腹肌的动作每个人都知道很多，没有太大的必要做详细的介绍。但是并不是每个人做了这些动作都有效果，在你吹嘘着今天已经做了一百多个仰卧起坐之后，你的腹部看起来仍是那么脆弱，这是为什么呢？答案很简单，要么你的动作不规范，要么你的做强度太小了。

在健身房里有时会看到一些人，5分钟的时候他在做仰卧起坐，15分钟的时候他在做仰卧起坐。咦？怎么可以做这么多？莫非他是超人？要知道我做上三五分钟腹部就在灼烧的疼痛了。后来指导朋友练习的时候我终于明白了，原来他们不是在做仰卧起坐，他们只是在努力的坐起来而已，就像……起床、起床、起床……天啊。

仰卧起坐怎样做才正确呢？人起身的时候头会前倾，依靠惯性和腹肌收缩的同时作用，如果此时有个人仅用一根手指顶着你的额头，你想坐起来是非常困难的。所以正确而有效的仰卧起坐，甚至不需要你完全坐起来，你只需注意在起身的同时，保持头部和身体的水平，尽量不要抬头，让大脑控制你的腹肌，用腹肌收缩的力量把身体带起来。为了减轻颈部和斜方肌的压力，你可以用双手托着头，让头部轻松而自然的放在手上，坐起和躺下的时候都可以分成两步，在20度倾角的时候停顿一次然后继续到30度倾角的时候达到顶点，躺下的时候同样在倾角20度的时候停顿一次然后缓慢的完全躺下，借此来减弱惯性对腹肌锻炼的干扰。

如果你的动作足够标准，而你在自身重量的高重复次数练习后仍收效甚微，那你应该考虑先进行几组负重腹肌训练，这能够打造你的力量和肌肉的维度，让他们变得更大，而高重复次数的腹肌练习可以有效的减少腹部脂肪，双管齐下，效果更好。

下面给出一个针对初学者的腹部训练计划。好的计划是成功的一半，你要根据计划在每个预定的时间完成所有的计划内容，坚持就是胜利。

训练动作	组数/次数		
	第一天	第二天	第三天
（主要锻炼下腹肌）	4/8	3/12	4/8
下斜倔卧起坐	4/12	4/12	4/12
跪姿绳索负重收腹	4/8	3/12	4/8
转体仰卧起坐（侧腹肌）	3/8每一侧	4/12每一侧	4/12每一侧

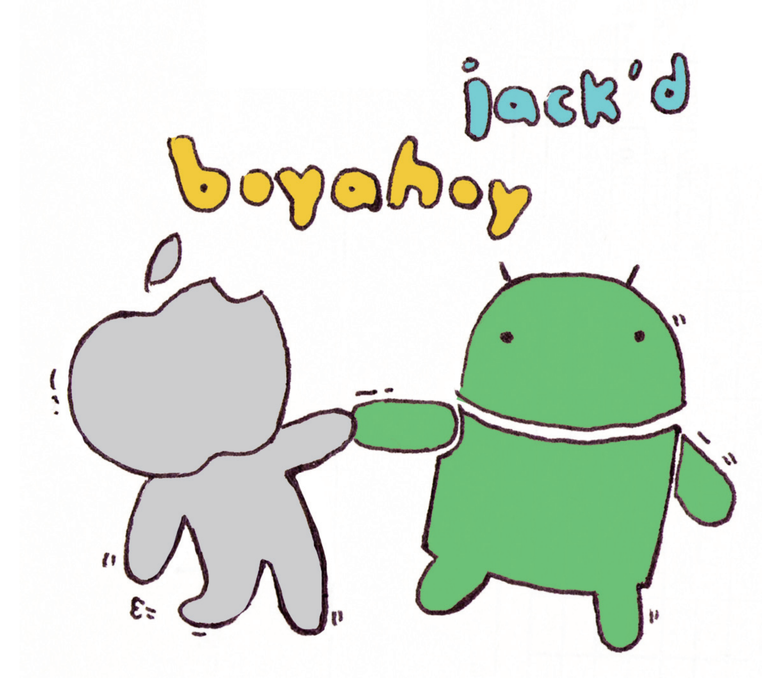
注：可采用隔天休息的方式，如果着重减脂也可每天进行练习。

Tips：10种最佳腹肌训练动作

1.侧向抛掷实心球　**2.健腹轮前行**
3.站姿绳索负重卷腹　**4.仰卧起坐站立**
5.罗马凳仰卧起坐　**6.杠铃滚动**
7.健身球登山　**8.悬垂雨刷卷腹**
9.悬垂举腿　**10.下斜仰卧举腿**

怎么样，有文化的训练就是不一样吧，你对自己的腹肌有信心了吗？


POUR
HOMME
F
by
Ferragamo
Salvatore Ferragamo



同志社交　尽在“掌”握

文／小易　插画/小冬

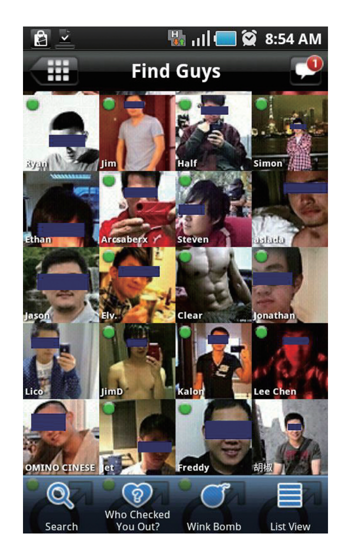
昨天见了个网友，他是第一个我从boyahoy上认识然后约见面的朋友。虽然只是坐下聊天，不过想到在这样的荒郊野岭还能发掘到近在咫尺的同志帅哥，内心不禁感到一丝慰藉。

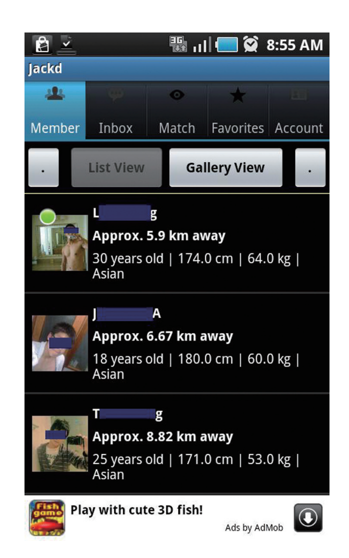
要是直到今天身为同志的你还不知道boyahoy或者jack'd是什么的话，恐怕O—U—T三个字母就要像浮雕一样在您额头凸现了。

看到boyahoy的前三个字母，顾名思义就知道这个小程序和gay脱不了干系。没错，它就是如今大热的依靠手机定位的同志版社交软件。简单讲，不管是jack'd还是boyahoy或者其它好几个类似应用程序，功能其实都差不多，就是把自己的照片贴上去，然后手机会附上你的位置信息。这样打开程序后你就可以看到附近的其他用户，而且不需要事先加对方为好友。由于附加了位置信息，所以你在点开一个个头像时，看到的不止是一张张阳光帅气的面孔或者巧克力一样的腹肌，也不止是他的身高体重和年龄，你还会知道他“大概”在哪里，离你有多远。其实若要按照卫星定位系统的精度要精确定位并不是什么难事，但是如果看着一群帅哥照片底下都有详细地图地址，仿佛随时可以按图索骥上去敲门，貌似就失去了很多想象空间，倒是刻意的模糊反而像磨砂玻璃一样露而不透，好像他就在那里，你却看不到。（话说古人早就评论说，妾不如偷，偷不如偷不着来的）

瞎掰了这么多，接下去就可以上手了。

刚才提到这类同志交友软件有很多款，最早的鼻祖叫做grindr，可惜名气太响惊动了方校长，和非死不可（Facebook）一样被关在墙外了。其它候选产品里面，boyahoy和jack'd 是非常值得推荐的两款应用。不光因为他们提供了友好的用户界面和使用体验，而且这两个程序都各自提供了iOS和Android两个版本的客户端，比起那些只支持某一个平台的应用来讲，更多的版本就意味着更多用户更多帅哥还有更多……你懂的！要取得这两款应用，果粉可以在app store（应用程序商店）的社交分类下找到并且下载，或者android的market的social 分类里，它们都是免费的。你也可以直接搜应用的名字，或者更简单的，就是搜“gay”！





要是不想稍后注册登录的时候手忙脚乱，可以提前把要贴出去勾人的照片准备好，当然也可以在注册过程中拿起手机自拍。大多数人用的照片是自己的头像或者腹肌，谁让腹肌是男人的第二张脸呢！由于有人工审核，露点照发不了。害羞的小朋友不想贴照片也可以，这样就可以偷偷躲在一边看别的帅哥，但别人可能看不到你。

两个程序注册都很简单，输入邮箱和设置一个密码就可以。程序不需要验证你的邮箱，所以随便写也可以（只要你记得住）。注册过程还会要求输入身高体重和人种，再配上刚才精心准备的照片，一场发现之旅就正式开始了

按说写到这里就算是“师傅领进门，修行靠自身”，使用细节没什么特别的，下面的表格对两个应用做了简单的对比。

应用程序	jack'd Jackd	BoyAhoy
显示顺序	距离	上线时间
照片数量	3张公开+2张私密	不限
显示没照片的会员	可选	不显示
搜索条件	年龄/身高/体重/体型	年龄/距离
标记"最爱"	支持	支持
发私信	支持	支持
谁点开我的资料	目前免费	收费
谁把我标为"最爱"	目前免费	收费

由于两个应用都只在iOS和Android平台上可用，所以手机本身已经对用户群形成了预过滤。 无论上面的用户有多么不同的外貌性格经历，至少他们都是果粉或者机器人控。也由于同样的原因，这类应用不太适合过于小众的需求，比如恋父/恋爷爷的，或者喜欢外来务工人员，至于正太控的愿望，也许要等到iPhone在高中生里普及以后才会实现。此外在不同的地方打开这个应用也会有很大的差别。在北京的通县或者上海的川沙，十英里以内也找不到几个人，可是如果跑到南京西路旁边的吴江路，方圆一英里内就有十几个online。至于有天晚上在Alfa酒吧，300米距离就有这么多，其中一个与我距离就是“0”，好吧，那是坐在我旁边《点》的小编，我的姐姐。

最后提醒一下，如果不想让同事看到这些应用而被出柜的话，你恐怕还要小心看护自己的手机。不过对那些让你的gaydar铃声大作的帅哥，抓过他的手机看看他的应用列表，也许会让你更快地会心一笑或者彻底死心。

【小资料】

果粉：苹果产品的粉丝。

机器人控：google android手机操作系统的粉丝，android的图标是一个可爱的机器人。

Gaydar：英文字义是“侦测到Gay的雷达”，用来表示发现别人是gay的一种能力。

同志地图：超有范的北京城！

文／范坡坡

这个夜生活栏目自从开办以来，已经介绍了哥本哈根、河内、洛杉矶，亚、欧、美三洲的城市夜店，可是很多读者抱怨说没钱去旅游。咱家门口好耍的怎么不介绍一下呢？特别是《点》的大本营北京。趁着目前帝都百花齐放百家争鸣的局面，我来给各位宾客做个介绍。



公益范

ALFA周五同志之夜—ALFA并不是一个完全的同志酒吧，但他却引领了北京同志夜生活一时无两的潮流。从2010年6月起，这里在每个周五晚上九点半举办同志专场。难能可贵的是，派对创办者第一时间联系上北京的公益组织，希望能够把部分收入用于同志事业。只要您购买三十元的酒水券，就有二十元捐给北京同志中心，并且可以得到买一赠一的优惠。现在这个每周一次的派对平均每个月贡献高达一万元以上的善款。虽然走的是公益范，但酒吧设施条件、酒水服务毫不懈怠。上下两层的构造，可以靠在楼上的扶梯看舞池里的活色生香；酒吧音乐以80年代怀旧经典为主，深得同志们喜爱；有开放式厅堂和单独小间供选，宜动宜静；“长岛冰茶”、“椰林飘香”等招牌鸡尾酒很受欢迎。酒吧周五还有相当多的异性恋客人，但他们早已习惯和同志们融洽相处。来到ALFA，你就知道什么是开放，什么是和谐。

地址：北京市朝阳区幸福一村6号工体北门对面胡同内

电话：64130086



温馨范

HALF酒吧—酒吧的名字很容易让人想起，在大约十年前的北京，有一个酒吧叫做“Other Half”（另一半）。没错，酒吧的两位老板从前是“另一半”的服务生，经过十年奋斗，他们一位是京城的金牌DJ，一位则经商有成。经过一番谋划，HALF酒吧诞生了。上下两层的构造，首层有沙发座位，老朋友坐下来叙旧聊天；二层则是一个超棒的舞池，勾搭帅哥的好去处。酒水绝对超值又很正，“血腥玛丽”值得推荐。这么给力的硬件条件，引得京城王牌同志派对“大城小同”也来安营寨扎，每周四晚的K歌活动在这里带你进入高潮。“北京Period”则联合《点》每个月最后一个周六在这里搞“爱情邮递”的游戏，告别传统约会游戏的眉目传情，不管是你害羞风格，还是风骚至极，



写一封特别的信给心仪的他，你会得到无限惊喜。有神秘嘉宾精彩演出，午夜之前买一赠一。还有重点是部分酒水收入用于支持《点》。支持公益，就是支持我们自己。

地址：北京市朝阳区幸福二村39号，幸福首开广场西门

电话：84444464



特色范

搜熊吧—上次《点》的新刊发布会在搜熊吧获得了巨大成功，当晚真是熊山熊海，熊熊烈火。随着京城熊熊们势力壮大，这里生意日渐火爆。绝对是熊或者恋熊族们的不二之选。这里设计非常精妙，可拆卸的舞台很适合歌舞演绎，拆掉之后又变成一个High翻天的舞池。不仅节目精彩，每天还有不同主题的派对，周一杀人游戏，周二蓝调爵士，周三熊猴约会，周四K歌之夜，周五背心派对，周六锐舞天堂，周日中熊风采……每天的营业时间为晚八点至凌晨两点。值得一提的是，这里的服务生绝对养眼！

地址：北京市朝阳区东大桥路8号SOHO尚都西塔B112

电话：15910508964



个性范

傲基高酒吧—这是目前京城仅存的反串演艺同志酒吧。曾经风靡一时的演出仍能在今天显现出往昔风采，几位歌唱演员独当一面，舞蹈艺术家也都有绝活，小品属于布莱希特的表演风格，必会引你捧腹大笑。艺员丹顶鹤在京城反串演艺圈摸爬滚打多年，是绝对的台柱子。这里消费实惠，服务员也很友善。

地址：北京市朝阳区亮马桥33号（21世纪饭店对面）

电话：64328004

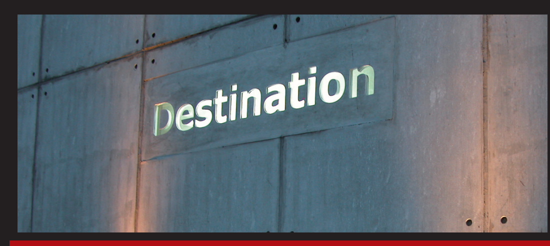


怀旧范

老唱片咖啡屋—彩虹色的招牌在这条老街上非常显眼，咖啡屋由一对生活14年的同志伴侣Samon和他的老伴共同经营，这里不仅是同志们温馨怀旧的家，也是他们爱情的见证。自从Samon两口子的故事在飞赞网、爱白网上广为传颂之后，慕名而来的朋友日渐增多。北京的同志们很需要一个安静的地方可以坐下来看书聊天，周末不妨来这里放松一下，感受历久弥新的北京老城区。

地址：北京市西城区鼓楼东大街206号

电话：64070868



老牌范

目的地酒吧—最后不得不提到的是目前北京历史最悠久，也是面积最大的同志营业场所。京城的同志们目睹了她在六年内扩大了一倍又一倍，一次次的装修和改变不断带给大家惊喜。目的地酒吧曾经是《点》的赞助方，也曾经帮助北京同志中心进行两次募款活动。期待他们在同志公益上有更多的计划。

地址：北京市朝阳区工体西路7号

电话：65515138，65528180

相比较上海华丽疯狂的气势，香港白人称霸的局面，二线城市淳朴诱惑的特点，北京同志夜生活还有些尴尬，特别是在政治中心这样的敏感地带，有时候还缩手缩脚放不开。但目前已经形成了朝阳区为主，特别是环绕三里屯的同志地带。同志们在自己的地盘也越来越大胆，三里屯将来就是北京的同志区了，我看行！



如何阅读杂志

1、免费在线阅读

博客：http://blog.sina.com.cn/gayspot

网站：http://gay-spot.org（即将推出）

2、自付邮费向编辑部索取！

个人索取上限为1本，

QQ群索取上限为10本，

公益机构和娱乐场所索取上限为20本，

请联系：小冬 15711353983

（只接来电，不回复短信。）

3、到“点杂志全国免费阅览处”阅读或索取！

加入“点杂志全国免费阅览处”

请联系：小生 15810317459

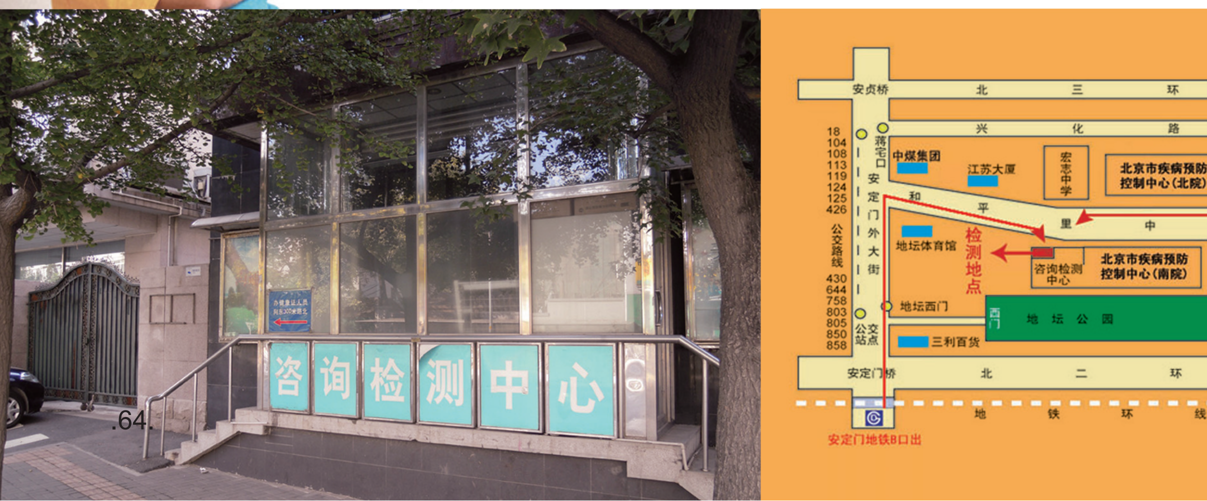


艾滋病免费自愿咨询检测 自愿 安全 保密

检测地点：北京市疾控中心性病艾滋病防治所咨询检测中心二楼
检测时间：9：00–16：00（周六休息）
联系人：岳海 陆莉 范新刚
联系电话：13439138405 64407248
乘车路线：地铁和平里北街站（5号线） 安定门站（2号线）
18，104，108，113，119，124，125，426.，430，644，758，803，850，858地坛西门或蒋宅口



纳米社团 从关注你身边的朋友开始
网址：http://www.namicdc.com













关注同志
关注男性性工作者
关注您身边的不平等

网址：www.ynpx.org
电话：0871—3379065
邮箱：ynparallel@gmail.com






GS 点 免费阅览处
平等 多元 和谐
www.tongyulala.org
热线：+86.10.51657274
电邮：tongyu.org@gmail.com
信箱：北京市亚运村邮局63号信箱
邮编：100101


LOVE KNOWLEDGE ACTION
北京爱知行研究所
艾滋病法律热线
010—88142133 88142132
周一至周五 9:00—17:00
GS 点 免费阅览处


纯爱反串演艺团
承接：酒吧演艺 公司庆典 形象代言 宣传策划 模特走秀
特色嘉宾 特技杂技 私人派对 国粹变脸 专场演出
广西首家大型反串主题演艺酒吧欢迎您
纯爱演艺大厅
地址：广西南宁市共和路31号
电话:15977719919 网站:www.chunai98.com
GS 点 免费阅览处


GS 点 免费阅览处
北京同行工作组
Beijing TongXing Working Group
我们以促进LGBT及性工作者
享有健康生活和平等权利为己任
现推出免费匿名优质快速·HIV·梅毒·尿路感染检测
电话:010-67528742 / 13717762445
网站:www.bjtongxing.com
邮箱:beijingtongxing@yahoo.com.cn


GS 点 免费阅览处
认同
健康
山东彩虹工作组
SHANDONG RAINBOW GROUP
热线电话：0531-88348580


GS 点 免费阅览处
天津深蓝工作组
定时 定点 保密
艾滋病自愿咨询检测
每周三、周日下午13:30-16:00点
其他时间请提前预约
地点：天津深蓝办公室
电话：022-58311069


网址：www.tjcool.org
负责人：明小天
电话：022-87784040
手机：13132158586
QQ:22671589
MSN：tjcooltt@hotmail.com
天津酷
同志网站
天津 浩天志愿者工作组
GS
免费阅览处


新疆彩缘同智
健康咨询中心
WWW.CYBOYS.COM
0991-3576419
不一样的异域风情
一样绚烂的
是我们的生活
GS
免费阅览处


GS
免费阅览处
贵州黔缘工作组
贵州黔缘工作组
www.gy126.com
热线：0851-8680396
长期招募志愿者


江城同志
最温馨的家园
武汉馨缘工作组
GS
免费阅览处
热线电话:027-88997447


GS
免费阅览处
爱是最美的彩虹
同性恋亲友会
020-37611068
wuyoujian@gmail.com


GS
免费阅览处
中国艾滋病工作民间组织全国联席会议秘书长
浙江爱心工作组组长王龙在接受凤凰卫视的采访
浙江同志情感热线：0571-85621855
（晚上7：30-10：00开通 由浙江爱心工作组举办）

SOBEAR

北京搜熊酒吧
网罗天下U熊

SOBEAR brief introduction

北京搜熊酒吧位于北京市朝阳区东大桥路8号SOHO尚都西塔B112
地处中央商务区，与CBD标志性建筑国贸中心相距仅一公里。
B112, West Building of SOHO SHANGDU, DONGDAQIAO Road, CHAOYANG District, BEIJING, CHINA

搜熊致力于打造一个以“熊”为主题的国际性同志酒吧，为熊和喜欢熊的同志群体创造一个以交友为主题的时尚娱乐休闲场所。
酒吧全年365天营业，营业时间为每晚20：00至次日凌晨2：00
订座电话：15910508964



Official Website: www.sobear.com.cn
Microblog: t.sina.com.cn/sobear
Designed by: DONGHU

Mailbox
爱情邮递

在 **HALF BAR** 每个月最后的一个星期六晚

21:30 开始

24点前指定酒水买一送一

电话：8444 4464 地址：幸福二村39号首开广场





HALF

GS 点



北京同志中心

GS 免费阅览处

心理援助计划

在你遇到无助与困惑，

烦恼与悲伤等问题时，

个人无法处理与面对，

欢迎你来同志中心。

北京同志中心面向同志人群

（男女同性恋、双性恋、跨性别）

提供心理援助与支持，我们

有专业的心理咨询师帮助你。

（前来咨询需预先报名，详情见网址。）

时间：每周六13:00开始

地点：北京同志中心

（北京市朝阳区西坝河南路甲1号新天第B座2108）

报名详情:http://blog.sina.com.cn/s/blog_597dcc040100ru5j.html

中心网站：http://www.bjlgbtcenter.org